

یادداشت‌هایحرم حرم خصوصی

حرم حرم خصوصی

حرم حرم خصوصی

حرم حرم خصوصی

حرم حرم خصوصی

در شریعت اسلام و منابع موثق اسلامی، بر آبروی مؤمن بسیار تأکید شده و آیات و روایات فراوان در باب حفظ حرم مردم وارد شده‌است. این عرصه یکی از مهمترین موضوعات در احادیث و سیره پیامبر اکرم(ص) و ائمه هدی (ع) بوده، زیرا امنیت و شهروندان وابسته بدان، و عدم رعایت آن موجب اضطراب و ناامنی و لغزش‌های فراوان بوده است. آشنایان با فرهنگ و تاریخ اسلام واقفانند که بخش مهمی از جاذبه و زیبایی و حتی قدرت اسلام، که موجب گرایش پیروان دیگر ادیان و ممالک همجوار به آیین محمدی بود همانا واردات و سفارشات اکید بر حفظ حرم اسامها برای آسودگی و بر ساختن جامعه‌ای آرام و امن و سرشار از مودت و اعتماد و ایمان بوده است. در مقابل جوامع سختگیر و لغزنده‌ای که مردم را به بند کشیده و با تحمیل و رصد و اداب پیهوده و ظاهر گراییانه به نام این و مرئی و ست و فعل حرام… عامه مردم را و بری و گریزان داشت و همان‌ها فوج فوج به اسلام پناه آوردند. امام علی (ع) نمونه مثالین جوانمردی و عفو بخشش بود و سر سلسله مذهبی است که نظام جمهوری اسلامی ایران نیز بر اساس آن بنا شده و قوانین اساسی و موضوعه هم بر فقه و حقوق جعفر به اثنی عشره به ابتدا یافته است.

گذشت و چشم پوشی نسبت حضرت امیر بود و حضرت مصطفی نیز همواره وی را بدین خصلیات سوده و بارها یاد کرده است. از جمله عفو قاتل برادرزاده یحیی در حق که با قصاص، قاتل برادر زرتد نخواهد شد و گذشت و نصیحت ساری که دوپار دست به سر زده و عفو او برای تأدیب و تربیت آن خطاکار، و چهره بستم بر گناه زن و مرئی و فعل حرام… عامه مردم را به گریزان داشتن و مجبور به دادن گواهی برای جاری کردن حد ننشود و باز دانشن اشخاصی که مرء را به جرم زنا گرفته و برای جاری کردن حد نزد رسول(ص) می‌برند و این المومنین(ع) ایشان را بدین سرزنش خطاب فرمود: تا بروید و دست از این شهادت بردارید و شغل دیگر گریبید که ثواب دنیا و نفع آخرت در آن نباشد. این چه کار است که شما در پیش گرفته‌اید؟… اگر چشم فراهم نهد و این دیده را نادیده کنید، و این گواهی ندهید ثوابی بیشتر باشد.

این مقدمه را از آن رو ذکر کردم که اشاره‌ای به عبارت دکتر روحانی داشته باشیم که گفته است: «سال آینده به عنوان چهلمین سال پیروزی انقلاب اسلامی باید سال نشاط،ادب و شادمانی مردم ایران باشد. باید سختگیری و دخالت در زندگی مردم سراسر کشور، کم شود و همگان اساس اسلام را که بر پایه فرهنگ، اصلاح و تبلیغ است را در مواجهه با مردم در پیش بگیرند چرا که اسلام دین سخت گیری و مشقت نیست بلکه دین شجارت، هدایت و سعه و سیمه است.»
امدوایرم انقلاب اسلامی در چهلمین سال، به سلامتی مهریان و نرم و منابع و ماحل و پیرومات و بر پرمادرات از دوران نسبت به نسل جدید نشان دهد و انشاءالله جاذبه و جذبی به مراتب بیشتر از قهر و دفعش باشد.

سرویس سیاسی- اجتماعی:

رئیس جمهوری کشورمان دیروز در اجتماع نمازگزاران «مکه مسجد» حیدرآبادهندبا تأکید بر این‌که راهی جز وحدت و اتحاد همه مسلمانان جهان در سراسر گیتی وجود ندارد گفت: اگر مسلمانان با هم متحد بودند، رئیس جمهوری آمریکا جرأت نمی‌کرد بمبافکن‌ها را به عنوان پایتخت رژیم غاصب صهیونیستی اعلام کند و اگر با هم متحد بودیم رژیم غاصب صهیونیستی جرأت نمی‌کرد به حقوق ملت فلسطین تجاوز کند.
حجت الاسلام والمسلمین دکتر حسن روحانی با بیان این‌که در نماز جمعه حیدرآباد شرکت کردیم تا بگویم صدای نوا هفد ما در دنیای اسلام یکی است،گفت: ما مسلمانان در روز جمعه هر هفته، نماز جمعه می‌خوانیم؛ نماز جمعه، نماز وحدت و اتحاد میان همه مسلمانان جهان است. اگر نماز جمعه ای وحدت مسلمانان را به هم بریزد و ایجاد تفرقه کند قطعا به آن هدف واقعی نماز جمعه اسلام دست یافته‌است.

وی با بیان این که اگر اسلام به معنای واقعی کلمه به مردم عالم معرفی شود همه جهانیان به این دین رحمت عشق می‌روشند، تصریح کرد:امروز در دنیای اسلام،مذکب، تفرقه و اختلاف می‌بینیم نشان آن است که به اسلام واقعی و مفهوم واقعی قرآن واقف نشده‌ایم و این که در برخی کشورهای اسلامی خشونت و اختلاف وجود دارد باز آن نشات می‌گیرد که نسل نوا را به اسلام واقعی هدایت کردیم.

رئیس این معتمد اسات راهی جز وحدت، اتحاد و برادری میان مسلمانان و برادران مسلمانان راه نجات ما این است که همه، ما تمام مذاهب اسلامی را

فرمانده سپاه قدس با اشاره

به جایات‌های رژیم صهیونیستی در جهان اسلام،گفت: روزانه ده‌ها کودک در سراسر مدرسه کشته می‌شوند و بزرگ می‌شوند و جانی خالی شهیدان را پر می‌کنند.لایوید حمله‌ها و جریان‌های باطل و عده الهی استست و ما به وجهه الهی اطمینان داریم.

به گزارش جمارن، سردار قاسم سلیمانی از دوستان نزدیک شهید عماد مغنیه در همایش گرامیداشت شهید عماد مغنیة -نزد (رضوان) در تهران اظهار داشت: عماد مغنیة یک اسطوره در جریان مقاومت است.

وی ادامه داد:شهادت عماد مغنیة باعث بهت جهان شد و اندوهی عمودر ما در جهان اسلام به وجود آورد.

سلیمانی در بیان ویژگی‌های شخصیتی شهیدعماد مغنیة با بیان این‌که «او عامل آزاد و اراده در شکل‌گیری شخصیت افراد موثر است»، افزود: در حقیقت این دو عامل باعث حرکت انسان در راه رشد و پیروزی است و از دیگر سبب‌و این دو عامل همچنین این است که در هر لحظه، مردم می‌توانند باعث تزلزل انشانها شود.

وی در ایسن زمینه تصریح کرد:عماد مغنیة در جنگ چریکی متوجه بود و عماد مغنیة در جنگ چریکی متوجه بود و تمام جلوسه را مقابل کرد و وی در این صحنه را مشاهده کرد، به شدت گریه کرد و آنقدر گریست که تمام جلوسه را مقابل کرد.

وی با بیان این که تسکیر و تسکین‌گریزی برای عماد مغنیة از خداوند به خاطر پیروزی‌ها و به همراه با یکا و یکا بود، اظهار داشت:او در پیروزی‌ها

سید مسعود رضوی

در شریعت اسلام و منابع موثق اسلامی، بر آبروی مؤمن بسیار تأکید شده و آیات و روایات فراوان در باب حفظ حرم مردم وارد شده‌است. این عرصه یکی از مهمترین موضوعات در احادیث و سیره پیامبر اکرم(ص) و ائمه هدی (ع) بوده، زیرا امنیت و شهروندان وابسته بدان، و عدم رعایت آن موجب اضطراب و ناامنی و لغزش‌های فراوان بوده است. آشنایان با فرهنگ و تاریخ اسلام واقفانند که بخش مهمی از جاذبه و زیبایی و حتی قدرت اسلام، که موجب گرایش پیروان دیگر ادیان و ممالک همجوار به آیین محمدی بود همانا واردات و سفارشات اکید بر حفظ حرم اسامها برای آسودگی و بر ساختن جامعه‌ای آرام و امن و سرشار از مودت و اعتماد و ایمان بوده است. در مقابل جوامع سختگیر و لغزنده‌ای که مردم را به بند کشیده و با تحمیل و رصد و اداب پیهوده و ظاهر گراییانه به نام این و مرئی و ست و فعل حرام… عامه مردم را و بری و گریزان داشت و همان‌ها فوج فوج به اسلام پناه آوردند. امام علی (ع) نمونه مثالین جوانمردی و عفو بخشش بود و سر سلسله مذهبی است که نظام جمهوری اسلامی ایران نیز بر اساس آن بنا شده و قوانین اساسی و موضوعه هم بر فقه و حقوق جعفر به اثنی عشره به ابتدا یافته است.

گذشت و چشم پوشی نسبت حضرت امیر بود و حضرت مصطفی نیز همواره وی را بدین خصلیات سوده و بارها یاد کرده است. از جمله عفو قاتل برادرزاده یحیی در حق که با قصاص، قاتل برادر زرتد نخواهد شد و گذشت و نصیحت ساری که دوپار دست به سر زده و عفو او برای تأدیب و تربیت آن خطاکار، و چهره بستم بر گناه زن و مرئی و فعل حرام… عامه مردم را به گریزان داشتن و مجبور به دادن گواهی برای جاری کردن حد ننشود و باز دانشن اشخاصی که مرء را به جرم زنا گرفته و برای جاری کردن حد نزد رسول(ص) می‌برند و این المومنین(ع) ایشان را بدین سرزنش خطاب فرمود: تا بروید و دست از این شهادت بردارید و شغل دیگر گریبید که ثواب دنیا و نفع آخرت در آن نباشد. این چه کار است که شما در پیش گرفته‌اید؟… اگر چشم فراهم نهد و این دیده را نادیده کنید، و این گواهی ندهید ثوابی بیشتر باشد.

گذشت و چشم پوشی نسبت حضرت امیر بود و حضرت مصطفی نیز همواره وی را بدین خصلیات سوده و بارها یاد کرده است. از جمله عفو قاتل برادرزاده یحیی در حق که با قصاص، قاتل برادر زرتد نخواهد شد و گذشت و نصیحت ساری که دوپار دست به سر زده و عفو او برای تأدیب و تربیت آن خطاکار، و چهره بستم بر گناه زن و مرئی و فعل حرام… عامه مردم را به گریزان داشتن و مجبور به دادن گواهی برای جاری کردن حد ننشود و باز دانشن اشخاصی که مرء را به جرم زنا گرفته و برای جاری کردن حد نزد رسول(ص) می‌برند و این المومنین(ع) ایشان را بدین سرزنش خطاب فرمود: تا بروید و دست از این شهادت بردارید و شغل دیگر گریبید که ثواب دنیا و نفع آخرت در آن نباشد. این چه کار است که شما در پیش گرفته‌اید؟… اگر چشم فراهم نهد و این دیده را نادیده کنید، و این گواهی ندهید ثوابی بیشتر باشد.

رئیس مجلس با بیان این‌که «مساله رسیدگی به ریزگردهای خوزستان باید سرعت یابد»، افزود: سازمان محیط زیست باید فکری به حال استان‌های خوزستان، ایلام، سیستان و بلوچستان و سایر نقاط درگیر بکند و برای هرکدام برنامه و مدلی خاص داشته باشد. در این جلسه، وزیر جهاد کشاورزی هم اظهار داشت: بعد از بخشی که در بهمن ماه سال گذشته داشتم، دو منطقه شناسایی شد که منطقه بحرانی از منطقه جنوب شرق اهواز شروع می‌شد و در حد کمتری به هندرجان می‌رسید که منطقه ای با مساحت حدود ۳۵۰ هزار هکتار است.

محمود حجتی افزود: منطقه فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

رئیس مجلس با بیان این‌که «مساله رسیدگی به ریزگردهای خوزستان باید سرعت یابد»، افزود: سازمان محیط زیست باید فکری به حال استان‌های خوزستان، ایلام، سیستان و بلوچستان و سایر نقاط درگیر بکند و برای هرکدام برنامه و مدلی خاص داشته باشد. در این جلسه، وزیر جهاد کشاورزی هم اظهار داشت: بعد از بخشی که در بهمن ماه سال گذشته داشتم، دو منطقه شناسایی شد که منطقه بحرانی از منطقه جنوب شرق اهواز شروع می‌شد و در حد کمتری به هندرجان می‌رسید که منطقه ای با مساحت حدود ۳۵۰ هزار هکتار است.

محمود حجتی افزود: منطقه فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

نشست ویژه رسیدگی به ریزگردهای خوزستان

با حضور رئیس مجلس

رئیس مجلس با تأکید بر ضرورت همکاری همه دستگاهها و قوایبار حل مشکل ریزگردها، گفت: وزارت نیرو هر چه سریعتر نسبت به تخصیص حقابه زیستی خوزستان و سایر نقاط کشور اقدام کند.
به گزارش جمارن، علی لاریجانی در نشست ویژه رسیدگی به ریزگردهای خوزستان، اظهار داشت: مساله ریزگردهای خوزستان پیچیده تر شده است، رئیس سازمان محیط زیست معتقد است اگر حدود ۶۰۰ میلیون متر مکعب آب داشته باشیم می‌توانیم مرطوب سازی برخی کانون‌های ریزگردها را انجام دهیم.
مردم سازی باید با سرعت بیشتری انجام گیرد تا مشکل مردم حل شود.

وی افزود: وزارت نیرو صرفه محاسبه محیط زیستی را کامل اختصاص دهد تا مرطوب‌سازی کالمتری زیست‌محیط. منابع آبی در کشور کم است و جهاد کشاورزی باید به مصرف پهنه را رعایت کند تا نتایج بهتری حاصل شود.

رئیس مجلس با بیان این‌که «مساله رسیدگی به ریزگردهای خوزستان باید سرعت یابد»، افزود: سازمان محیط زیست باید فکری به حال استان‌های خوزستان، ایلام، سیستان و بلوچستان و سایر نقاط درگیر بکند و برای هرکدام برنامه و مدلی خاص داشته باشد. در این جلسه، وزیر جهاد کشاورزی هم اظهار داشت: بعد از بخشی که در بهمن ماه سال گذشته داشتم، دو منطقه شناسایی شد که منطقه بحرانی از منطقه جنوب شرق اهواز شروع می‌شد و در حد کمتری به هندرجان می‌رسید که منطقه ای با مساحت حدود ۳۵۰ هزار هکتار است.

محمود حجتی افزود: منطقه فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

فوق‌بحرانی مربوط به جنوب شرق اهواز بود که حدود ۴۲ هزار هکتار است وکاری که شروع شد برای این بود که با به این منطقه برسانیم و نهال کاری کنیم و پنج هزار هکتار نهال کاری انجام شد، ولی باید توجه داشت که نهال کاری پس از سه سال جواب می‌دهد.

اخبار داخلی

نشست ویژه رسیدگی به ریزگردهای خوزستان

با حضور رئیس مجلس

وی با بیان این که علت به نتیجه رسیدن در مورد فنساز دوم ۵۵۰ هزار هکتار همین مقافعه بسود و علت این که ۱۴ طرح را این چهار دستگاه به نتیجه رسانده‌اند در نتیجه همین مقافعه است و باید با کم آبی سازگار در این جلسه که اکثر نمایندگان در این جلسه به اکثر نمایندگان خوزستان در مجلس شورای اسلامی و برخی نمایندگان سایر استان‌های درگیر ریزگردها حضور داشتند نسبت به اهمیت موضوع و تحلیل در علاج واقعه اظهار نظر کردند.
رئیس سازمان محیط زیست کشور با بیان این‌که ریزگردهای با منشأ داخلی حداقل تا یکماه دیگر پایان می‌یابد و ریزگردهای خارجی شروع می‌شود و مسئولان مربوطه از بهر اکنون هفت ماه وقت دارند، باید با کم آبی توالد آب متعلق کند و به کارون هم وصل است و آب ۱۵ متر مکعب بر ثانیه نیاز فاز اول است که فعال است و فاز دوم که هنوز فعال نشده است اکنون مشکل انتقال آب نداریم بلکه مشکل تخصیص آب داریم.
غلامرضا خشکی با بیان این که یکی از مشکلات ما خشکسالی است زیرا کمبود رودخانه کارون به ۱۲۰ متر مکعب بر ثانیه رسیده و پایین آمده است، بیان کرد: وزارت ۱۲ هزار هکتار است.
براساس این گزارش، وزیر نیرو بیان کرد: آبی که تخصیص داده شده برای زیست محیطی است و برای راهسازی مهیاست، در مساله حل شد و تامین آب فاز دوم مشکلی ندارد و سازمان برنامه و بودجه هم پشتیبانی مالی می‌کند.

رضا اردکانیان افزود: منابع مالی و آبی جدیدی نیامده ولی بنا را بر این گذاشته ایم که بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

ریزگردها که در روزهای اخیر و سال گذشته کم بین سازمان محیط زیست، وزارت جهاد کشاورزی، وزارت صنعت و نیرو تارتو و برنامه و نهال کاری کنیم و تقسیمش کنیم که همین راه سبب شده تا موضوع آب شکل خوبی را پیدا کنند.

سخنگوی وزارت امور خارجه

گفت: ایران هرگز اجازه نخواهد

داد دیگران برای کاهش توان دفاعی و بازدارندگی ایران صلح جو تلاش کند و همزمان کشورهای منطقه را به انواع اسلح‌های مدرک رگبار تجهیز کند.
بهرام قاسمی در واکنش به سخنان اخیر رئیس جمهوری فرانسه افزود: ایران/اخرین کشور محقق و تحکیم صلح و امنیت همسایگان و منطقه حساس و پر التهاب خاورمیانه است و در این راه و با در نظر داشتن اصول ثابت خود که تقویت ثبات و امنیت برای خود و همه منطقه است، همه تلاش و توان خود را در راه مبارزه با تهدیدات امنیتی و بی ثبات ساز باز گروهای تروریستی به کار گرفته‌است.

وی افزود: اقدامات ایران در مبارزه با داعش و تروریسم تکفیری و درخواست برخی دولت‌ها و با همکاری و مشارکت دیگر دولت‌های منطقه انجام شده‌است و این اقدامات نه فقط مغایرتی با موازین بین‌المللی نداشته بلکه در ایجاد امنیت و حفظ یکپارچگی و حاکمیت ملی دولتهایی که در معرض تهدید تروریسم داعشی بودند و همچنین صلح و امنیت جهانی و حفاظت از دیگر مردم بی گناه در سایر کشورهای منطقه نیز نقش داشته و مؤثر واقع شده است.
بی شک این کشورها باید قدردان این تلاش مهم ایران را بشناسند.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.
سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه

سخنگوی وزارت امور خارجه

گفت: ایران هرگز اجازه نخواهد

داد دیگران برای کاهش توان دفاعی و بازدارندگی ایران صلح جو تلاش کند و همزمان کشورهای منطقه را به انواع اسلح‌های مدرک رگبار تجهیز کند.
بهرام قاسمی در واکنش به سخنان اخیر رئیس جمهوری فرانسه افزود: ایران/اخرین کشور محقق و تحکیم صلح و امنیت همسایگان و منطقه حساس و پر التهاب خاورمیانه است و در این راه و با در نظر داشتن اصول ثابت خود که تقویت ثبات و امنیت برای خود و همه منطقه است، همه تلاش و توان خود را در راه مبارزه با تهدیدات امنیتی و بی ثبات ساز باز گروهای تروریستی به کار گرفته‌است.

وی افزود: اقدامات ایران در مبارزه با داعش و تروریسم تکفیری و درخواست برخی دولت‌ها و با همکاری و مشارکت دیگر دولت‌های منطقه انجام شده‌است و این اقدامات نه فقط مغایرتی با موازین بین‌المللی نداشته بلکه در ایجاد امنیت و حفظ یکپارچگی و حاکمیت ملی دولتهایی که در معرض تهدید تروریسم داعشی بودند و همچنین صلح و امنیت جهانی و حفاظت از دیگر مردم بی گناه در سایر کشورهای منطقه نیز نقش داشته و مؤثر واقع شده است.
بی شک این کشورها باید قدردان این تلاش مهم ایران را بشناسند.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.
سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

سخنگوی وزارت امور خارجه همچنین گفت: اظهارات اخیر رئیس جمهوری فرانسه مبنی بر نوعی پیشداوری و نگاه بی‌پایانه به تحولات منطقه‌است.

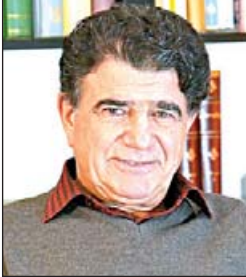
سخنگوی وزارت امور خارجه

گفت: ایران هرگز اجازه نخواهد

داد دیگران برای کاهش توان دفاعی و بازدارندگی ایران صلح جو تلاش کند و همزمان کشورهای منطقه را به انواع اسلح‌های مدرک رگبار تجهیز کند.
بهرام قاسمی در واکنش به سخنان اخیر رئیس جمهوری فرانسه افزود: ایران/اخرین کشور محقق و تحکیم صلح و امنیت همسایگان و منطقه حساس و پر التهاب خاورمیانه است و در این راه و با در نظر داشتن اصول ثابت خود که تقویت ثبات و امنیت برای خود و همه منطقه است، همه تلاش و توان خود را در راه مبارزه با تهدیدات امنیتی و بی ثبات ساز باز گروهای تروریستی به کار گرفته‌است.

گویگاه فرهنگی

وخامت حال استاد شجریان تکذیب شد



به دنبال انتشار برخی شایعات در فضای مجازی در ساعات گذشته پیرامون وضعیت محمدرضا شجریان، روابط عمومی شرکت دل آواز این موضوع را تکذیب کرد.

به گزارش ایلنا، محمدرضا شجریان در ۱۰امه گذشته در وضعیت جسمی قرار دارد که نه رو به بهبود است و نه علائم تشدید بیماری در او دیده می‌شود.

این در حالی است که چندی پیش نیز خانواده شجریان برای چندین بار مجبور شدند شایعات مربوط به وخیم تر شدن حال وی را طی بیانیه‌ای تکذیب کنند.

بر گزار ی همایش شیوه‌های نوین تولید با تگاهی به جلوه‌های بصری در خانه سینما

همایش «شیوه‌های نوین تولید با تگاهی به جلوه‌های بصری» شنبه ۲۸ بهمن ساعت ۱۰ تا ۱۶ در ساختمان شماره یک خانه سینما (کوچه سمنان) با حضور فیلم‌سازان، مدیران سینمایی، اهالی رسانه و دانشجویان برگزار خواهد شد.

این برنامه با همکاری مدرسه ملی سینما، معاونت توسعه فناوری و مطالعات سینمایی و انجمن جلوه‌های بصری سینمای ایران به اجرا رسیده است و منوچهر شاهسواری، تورج منصوری، دکتر امیررضا معتمدی، فرید ناظر فصیحی و سینا قویدل از سخنران آن هستند.

همایش «نسبت کلام و حکمت» به مناسبت روز

بزرگداشت خواجه نصیر

همایش «نسبت کلام و حکمت» به مناسبت روز بزرگداشت خواجه نصیر، در مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران روز چهارشنبه ۱۳۹۶از ساعت ۱۴ تا ۱۶ برگزار می شود. این برنامه در دو بخش با حضور شهرام یازکوی، عبدالحسین خسروینها، حامد تاجی اصفهانی، حسین هوشنگی و سید یادالله یزدان پناه برگزار خواهد شد.

همچنین پیرین علمی همایش سید محمود یوسف ثانی خواهد بود.

تأسیس کرسی آموزش زبان فارسی بار دیگر در بالاروس
به گزارش خبرگزاری ایرنا ، سفارت جمهوری اسلامی ایران در بالاروس، کرسی آموزش زبان فارسی را پس از یک دوره وقفه، مجدداً در دانشگاه اقتصاد بالاروس دایر کرد.

زبان فارسی یکی از چند زبان خارجی است که در دانشگاه اقتصاد بالاروس به عنوان زبان دوم تدریس می شود.

در مراسم آغاز به کار دوره جدید آموزش زبان فارسی، مقامات دانشگاه و نمایندگان سفارت کشورمان درخصوص اهمیت تاریخی زبان فارسی و نقش آن در توسعه روابط دو کشور سخنران را بیان کردند.

در این آیین امجد طاهری، استاد اعزامی از ایران به دانشجویان زبان آموز و اساتید زبان های شرقی این دانشگاه معرفی شد.

سفارت ایران در بالاروس پیش بینی کرده است که با توجه به گسترش بیش از پیش روابط تهران و مینسک، تعداد دانشجویان علاقه مند به یادگیری زبان فارسی در بالاروس رشد چشم گیری داشته باشد.

بر پای ی نمایشگاه نقاشی های شقایق یزدانی در نگارخانه هنر ایران



نمایشگاه آثار نقاشی های شقایق یزدانی در نگارخانه هنر ایران دایر شده است . شقایق یزدانی متولد ۱۳۷۱ تهران دانشا آموخته هنرستان آزادگان تهران و دانشجوی ترم آخر رشته معماری دانشگاه آزاد (هنر و معماری) تهران-جنوب است .

نقاشی را به صورت آزاد نزد استادان خرمی نژاد ، فتاحی و خاتم حسین حیات تمریزی ادامه داده و در نمایشگاه‌های مختلفی شرکت داشته و در سال آخر هنرستان رتو اول نقاشی در مسابقات فرهنگی و هنری در سطح منطقه و تهران و کشور را به دست آورده و جوایز و تقدیر نامه و تندیس "پادمان دومین جشنواره هنر یافتگان دانایی" در تهران را در به خود اختصاص داده است . او در ادامه به خاطر علاقه به موضوعات زنان سرزمینمان " زنان ترکمن صحرا " را به تصویر کشیده است .

موضوعات و مضامین در نقاشی های شقایق یزدانی بیشتر برتره و فیگور است و این نقاشی ها به صورت ترکیب مواد و میکس با اکریلک همراه بوده است .

نشست «ایران شناسی در چین» بر گزار می شود

نشست «ایران‌شناسی در چین» از سلسله نشست‌های ایران‌شناسی و ایران‌شناسان در سرای اهل قلم برگزار می‌شود. سرای اهل قلم شنبه (۲۸بهمن)امه) میزبان نشست «ایران‌شناسی در چین» از سلسله نشست‌های ایران‌شناسی و ایران‌شناسان خواهد بود.این مراسم با حضور محمد دهقانی، شئی گوانگ(ه) الوام سادات میرزائیا برگزار می‌شود.علاقه‌مندان برای حضور در این نشست می‌توانند از ساعت ۱۶ تا ۱۸به سرای اهل قلم به نشانی خیابان انقلاب اسلامی، خیابان فلسطین جنوبی، کوچه خواجه نصیر، شماره ۲مراجعه کنند.

نخستین جشنواره عکس «آسمان آبی» گشایش یافت
مراسم افتتاحیه نخستین جشنواره عکس «آسمان آبی» چهارشنبه ۲۵ بهمن در محل نگارخانه استاد لژزاده و فرشچیان موسسه صبا برگزار شد.

به گزارش روابط عمومی موسسه صبا وابسته به فرهنگستان هنر، دراین نمایشگاه ۳۵۰ عکس از ۲۸ هنرمند عکاس در بخش های مستند،چیدمان-عکس ترکیبی(فوتومانتاژ) و بخش جشنی ویدیو آر ت در معرض دید علاقه مندان به هنر عکاسی قرار خواهد گرفت.

علاقه مندان برای دیدار از این نمایشگاه می توانند تا ۳۰ بهمن به روز به جز ایام تعطیل از ساعت ۱۰ تا ۱۹ به نشانی خیابان طالقانی پهنه میدان فلسطین، ابتدای خیابان شهید بردران مظفر، شماره ۱۲۵موسسه صبا ، نگارخانه استاد لژزاده و فرشچیان مراجعه کنند.

رونمایی کتاب و معرفی کارگاه آموزش قلمزنی در فرهنگستان هنر



آیین رونمایی کتاب خودآموز فون قلمزنی در فرهنگستان هنر برگزار می‌شود. همایش عمومی فرهنگستان هنر، مراسم رونمایی کتاب خودآموز فون قلمزنی با حضور مولف کتاب بر گزار می‌شود.

هادی سیف نونبسته و پژوهشگر برجسته هنرهای مردمی ایران، الفشین و شیروانی سرپرست موسسه متن و محمدصحنانورد، پژوهشگر، هنرمند عرصه قلمزنی و مولف کتاب خود آموز فون قلمزنی به سخنرانی می‌پردازند.

همچنین در این مراسم کارگاه آموزشی قلمزنی که به‌ بهار آینه در فرهنگستان برگزار می‌شود، معرفی خواهد شد.

این آیین یکشنبه، ۲۹ بهمن ، ساعت ۱۵: در فروشگاه مرکزی فرهنگستان هنر به نشانی خیابان ولیعصر(عج)، پایین‌تر از چهارپاره طالقانی، شماره ۱۵۵۰ بر گزار می‌شود.

دانشگاه های ایرانی ۲۰دوره مشترک ک

با خارجی ها بر گزار می کنند

فهرست مصوبات شورای گسترش برای دوره های مشترک با همکاری دانشگاه‌های خارجی در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ اعلام شد.

به گزارش مهر، بر اساس فهرست مصوبات شورای گسترش برای دوره‌های مشترک در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ دانشگاه های تهران، خواجه نصیرالدین طوسی، تربیز و فردوسی مشهد دوره های مشترک خود را در رشته گرایش‌های مختلف با دانشگاه های خارجی اعلام کرده‌اند.

دکتر سیدعباس صالحی

دومین محفل شب‌های شعر تهران با بیان این مطلب افزود: همه نچراهای عاشقانه وقتی اوج می‌گیرد، زبان شعر پیدا می‌کند. شعر فرصت عشق‌ورزی و بیان عاشقانه است. وقتی می‌خواهیم فرهنگ ۱۴۰۰ ساله بعد از اسلام را پیدا کنیم، شعر بهترین وسیله است. عرفان، فلسفه، اخلاق و تربیت و هر چیزی که به حکمت و فرهنگ ایرانی مربوط است، در شعر جای می‌گیرد. شعر، دایره‌المعارف فرهنگ ایرانی است. وی ادامه داد: جوهرهٔ مدنیت و تمدن فرهنگ و جوهره فرهنگی تفکرات است و فرهنگ و تمدن را در طول تاریخ، شعر نگه داشته است. اثربلیت ما در طول تاریخ به شعر متصل است و همه جهان ما را به شعر و شاعرانمان

می‌شناسند. بخش بزرگی از اتصال ما به جهان از طریق شعر است.

صالحی با اشاره به این که شعر برای ما سبک زندگی دارد، افزود: با شعر حتی ناپاش و پرشش می‌کنیم. در نیمه‌شب‌ها که انسان ناخواب، زمین را به آسمان متصل می‌کند، در کنار مفاقتی و صحیفه و ادعیه، با زبان شعر می‌گیریم و با شعر به طبیعت کمک

دیدار معاون هنری وزیر ارشاد و مدیر کل

هنر های نمایشی با جمشید مشایخی



معاون امور هنری وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و مدیرکل هنرهای نمایشی با جمشید مشایخی؛ هنرمند پیشکسوت تئاتر و سینما دیدار کردند. جمشید مشایخی؛ هنرمند پیشکسوت تئاتر و سینما دیدار و گفتگو کردند.

معاون امور هنری با اظهار خوشحالی از بهبودی جمشید مشایخی گفت: هنرمندانی مانند جمشید مشایخی که سال‌ها برای مردم فعالیت کرده‌اند، سرمایه‌های ماندگاری هستند و عشق و علاقه مردم را همراه خود دارند. مدیرکل هنرهای نمایشی نیز در این دیدار گفت: استاد مشایخی همواره مشوق جوانان بوده و با حضور در اجراهای تئاتر هنرمندان جوان، آنان را تشویق کرده است و امیدواریم همچنان شاهد حضور این هنرمند گرانقدر در سال‌های تئاتر باشیم. جمشید مشایخی نیز در این دیدار گفت: امیدوارم همه افرادی که برای مردم و فرهنگ و هنر خدمت می‌کنند، موفق باشند و فرصت‌های بیشتری برای فعالیت جوانان فراهم شود.

جمشید مشایخی که مدتی در بیمارستان بستری بود پس از بهبودی وضعیت جسمانی و عمومی دوشنبه ۲۳ بهمن از بیمارستان مرخص شد.

معاون پژوهش و فناوری وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با بیان اینکه آیین نامه اجرایی دیگری برای قانون مقابله با تخلفات علمی از سوی وزارت بهداشت تدوین شده است، گفت: در هفته آینده جلسه مشترکی برای بررسی این آیین نامه و تطبیق نظرات برگزار خواهد شد.

دکتر مسعود پرومند در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به تدوین آیین نامه اجرایی قانون مقابله با تخلفات علمی افزود: پیش نویس اولیه این نامه اجرایی قانون مقابله با تقلب و تخلفات علمی که ترجیح می‌دهم با نام «اتفاق پژوهشی» از آن یاد کنم قبلا توسط معاونت حقوقی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به مجلس شورای اسلامی

تحقیقات و فناوری با بیان اینکه آیین نامه اجرایی دیگری برای قانون مقابله با تخلفات علمی از سوی وزارت بهداشت تدوین شده است، گفت: در هفته آینده جلسه مشترکی برای بررسی این آیین نامه و تطبیق نظرات برگزار خواهد شد. پرومند از برگزاری جلسه‌ای با وزارت بهداشت در هفته جاری خبر داد و یادآور شد: در این جلسه این آیین نامه با برگزاری جلسدی مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت و تلاش داریم تا نسخه دوم این آیین نامه را تدوین و به زودی به مجلس ارسال کنیم.

مصلا ی تهران را رایگان در اختیار نمایشگاه کتاب قرار می گیرد

به گفته رئیس سی و یکمین نمایشگاه کتاب تهران، مکان مصلا ی تهران به صورت رایگان در اختیار این نمایشگاه قرار می‌گیرد اما هزینه استفاده از برخی زیرساخت‌های این مجموعه پرداخت می‌شود.

محسن جوادی معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و رئیس سی و یکمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران در گفتگو با خبرنگار مهر، ضمن اشاره به فرآیند نسبتاً طولانی که برای انتخاب معاون اجرایی این نمایشگاه از سوی تشکل‌های صنفی حوزه نشر طی شد، در عین حال تاکید کرد: من به شخصه، از زوایای دیگر و متفاوت به این مسئله نگاه می‌کنم؛ اینکه امور نمایشگاه دارد روند بهتری پیدا می‌کند و همگرایی دارد بیشتر می‌شود.

وی با بیان اینکه در هر صنفی تفاوت دیدگاه و نگاه به مسائل صنفی وجود دارد و این، طبیعی است، گفت: کار وادگاری امور به بخش خصوصی و صنفی، پرسوهای است زمانبر و ما به عنوان دولت، موظفیم پایبستیم تا این زمان، طی شود و سختی‌های این پرسوه را تحمل کنیم چرا که یقین داریم در درازمدت با نفع کل مجموعه نشر کشور خواهد بود. ما سعی می‌کنیم با چالش‌های موجود در این زمینه کنار بیاییم و این مسائل برآمان‌ان دور از انتظار نبود. رئیس سی و یکمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران با اشاره به توضیحی در مورد فرهنگ و ارشاد اسلامی از ناشران به عنوان «خودمترین قشر فرهنگی در فرهنگ» در گفتگوی چند روز پیش خود با تلویزیون انجام داد، افزود: باید ادعا کرد که برگزاری نمایشگاه کتاب، یک کار بزرگ است و ما نیاز به همگرایی بیشتر اصحاب نشر و هنرمند مسئولان در این زمینه، داریم.

جوادی مسئول دبیران درباره قرارداد مربوط به برگزاری دوره آتی این نمایشگاه (۹۷بهیشت ۹۷) در مصلا ی تهران و اینکه آیا مدیریت این مجموعه بابت در اختیار گذاشتن مکان برگزاری نمایشگاه، اجاره‌ای مطالبه کرده است یا خیر، گفت: این قرارداد مراحل نهایی تدوین را سپری می‌کند. این طور که می‌توان گفت، به بنده گفتند و همچنین مسئولان صنفی عنوان کردند، قرار نیست که بابت مکان برگزاری نمایشگاه، مبلغی از طرف مجرایان نمایشگاه به مصلا ی پرداخت شود.

معاون امور فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در عین حال تاکید کرد: طبیعتا در مورد هزینه‌های مربوط به برخی زیرساخت‌ها در مصلا ی قبیل آب و برق و موارد دیگر، دوستان ما در حال ارزیابی برای تعیین نرخ‌های دقیق این موارد هستند و ما توجه به اینکه استفاده از این زیرساخت‌ها ضروری است، ما ضمن تشکر از مسئولان مصلا ی، اعلام می‌کنیم که مشکلی از بابت پرداخت این قبیل هزینه‌ها وجود ندارد.

مدرسه‌سازی باید الگوی مسئولیت‌پذیری اجتماعی بنگاه‌ها شود

در ایمن مدارس علاوه بر اهمیت موضوع آموزش و پرورش کودکان؛ بحث مکان‌یابی آن هم مطرح است چون بیشتر این مدارس در مناطق کم‌برخوردار ساخته شده‌اند که دسترسی به امکانات آموزشی در آن مناطق پایین‌تر است.

فاطمه مهاجرانی درباره اهمیت الگوسازی برای ارتکار طرح‌های همچون «امید آینده» توضیح داد: موضوع مسئولیت‌پذیری اجتماعی بنگاه‌ها به همان CSR امروزه

بر گزار ی آخرین مراسم شب خاطره سال ۹۶در حوزه هنری

دوستان وهشتادونهمین مراسم شب خاطره، ساعت ۱۵ پنجشنبه سوم اسفند در تالار اندیشه حوزه هنر برگزار می‌شود.
به گزارش خبرنگار پایگاه خبری حوزه هنر، دوستان وهشتادونهمین مراسم شب خاطره، آخرین برنامه "شب خاطره" است که در ۹۶ ساله ما به رویتماهی از کتاب «تاکسی سرویس یی فاو» خاطرات خوندشت محمد بلوری در تالار اندیشه حوزه هنری در خیابان سمیه، نرسیده به خیابان حافظ واقع است.

اخبار داخلی

دکتر صالحی: شعر، دایره‌المعارف فرهنگ ایرانی است



می‌کنیم. شعر گولانگه عشق مادرانه، عشق پاک زن به مرد و مرد به زن است. همه نچواهای عاشقانه وقتی اوج می‌گیرد، زبان شعر پیدا می‌کند. شعر برای ما نوا و فضای حماسه و مقاومت است. وقتی برای عزت خود، وجبی از خاک خود را تسلیم نمی‌کنیم، این حماسه را با شعر نشان می‌دهیم و حفظ می‌کنیم. شعر برای همه ما زندگی است.

دومین محفل شب‌های شعر تهران در قالب برنامه‌های دوازدهمین جشنواره بین‌المللی شعر فجر، شامگاه پنجشنبه ۲۶ بهمن، با حضور سیدعباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، مسئولان اجرایی جشنواره و جمعی از شاعران پیشکسوت و جوان در محل محراب شهید دربنلی (مقصودیک)،کوچه دکتر حسایی، شماره ۲۵ واقع است.

پوستر سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر رونمایی شد

پوستر اصلی سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر با استفاده از عکسی قدیمی مربوط به دوران ورود سینما به ایران ، رونمای شد.

به گزارش ستاد خبری جشنواره، این پوستر را علی خورشیدپور طراحی کرده است و در ادامه نگاه فرهنگی هوبی است که پوستر هادی دو ده گذشته نیز مورد توجه قرار داشت . این دوره از جشنواره جهانی در آستانه یکصد و بیستمین سال ورود سینما به ایران برگزار می‌شود و به همین مناسبت جشنواره جهانی برنامه‌های ویژه ای را طراحی کرده است.

سیدرضا میرکریمی که برای سومین سال دبیری جشنواره را برعهده دارد گفت : جشنواره فیلم فجرهمچنین رویداد فرهنگی، هنری جمهوری اسلامی در عرصه بین الملل است که قدمتی سی و شش ساله دارد و در رویکرد جدید خود تقویت همکاری و تعاملات آسیایی و منطقه‌ای ، پیگیری اثرگذاری های متقابل سینمایی، تقویت جنبه های علمی و حرفه ای سینمایی و حضور فعال در عرصه دیپلماسی فرهنگی را نیز مد نظر دارد .

این جشنواره از پایان سی و سومین سال برگزاری خود و با حضور بیش جدید صاحب دیدگاه تاریخی و با طول این سه سال ضمن برنامه ریزی و سازماندهی ارتباطات بین المللی ، سینمای روز دنیا را نیز زیر نظر دارد.

میرکریمی تاکید کرد: برنامه ریزی‌ها برای

وی با بیان اینکه ما به آن پسندیده نکرديم، اظهار کرد: به منظور تکميل اين آئين نامه حداقل ۱۰ جلسه ميان معاونت پژوهشی وزارت علوم با دانشگاه‌ها برگزار شده است ضمن آنکه از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی آیین نامه دقیقتر آماده شده است. پرومند از برگزاری جلسه‌ای با وزارت بهداشت در هفته جاری خبر داد و یادآور شد: در این جلسه این آیین نامه با برگزاری جلسدی مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت و تلاش داریم تا نسخه دوم این آیین نامه را تدوین و به زودی به مجلس ارسال کنیم.

آیین افتتاح نگارخانه «قیاد شویا» به مناسبت هفتاد و هفتمین زادروز این هنرمند با حضور محمود صالحی رییس و امیرعبالدحسنی معاون هنری سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران و هنرمندانی همچون کامیوز درمبخش، بهزاد شیشه‌گران، علی خسروی، فرزاد ادیبی، ساجد سنک، مجید بلوچ، علی خورشیدپور و انوش امین اهی پنجشنبه ۲۶بهمن در پردیس تئاتر تهران برگزار شد

به گزارش ایلنا ، در ابتدای مراسم شهرام کریمی (مدیر هنرهای نمایشی سازمان فرهنگی هنری شهرداری) گفت: خیلی خوشحالم که در یک جمع واقعا صمیمی به بهانه افتتاح یک نگارخانه به نام یکی از منتاخر بزرگ هنر ایران استاد قیاد شویا حضور داریم. این اتفاق خوشایند یکی از برنامه‌های اصلی این مجموعه بود. پردیس تئاتر تهران مجموعه‌ای است که در راستای تکریم بزرگان هنر این سرزمین، مجموعه سال‌ها هایش را به نام یکی از بزرگان تئاتر و سینمای کشور نام‌گذاری کرده است. پنج سالن به نام استادان بزرگوار محمدعلی کشاورز، علی نصیریان، جمشید مشایخی، زنده یاد داوود رشیدی و محمود استاد محمد نام گذاری شده است اما پردیس تئاتر تهران به نیاز به یک نگارخانه داشت که امروز آن هم به نام استاد قیاد شویا افتتاح شد.

وی افزود: قیاد شویا را شاید

همه با پیشینه و سابقه هنرهای تجسمی بشناسند اما برای ما اهالی تئاتر، وی عذوه عکسی که سهم زیادی در کمک به رشد تئاتر به خصوص در حوزه تجسمی و پوسترهای تئاتر دارد همیشه قابل احترام است. مجموعه آثار وی هم که امروز برای افتتاح کلیه ارائه شده است، مجموعه پوسترهایی است که شویا در حوزه تئاتر طراحی کرده است.

در ادامه مراسم زهرا پاشایی؛ هنرمند حوزه طراحی و گرافیک و دبیر هنری افتتاحیه نمایشگاه قیاد شویا(گفت: امروز جمع شدیم تا این کاری را با خیال آسوده قیاد شویا افتتاح کنیم. طراحان گرافیک و در کل هنرمندان هنرهای تجسمی برای ارائه کارهای خود نیاز به کاری

روستاهای اسفند یار احمدیه

سرویس فرهنگی – هنرمند نقاش و پیشکسوت انیشتین ایران ، با یادبود ششمین سال درگذشت این هنرمند جمعه ۴ اسفند، ساعت۱۶ در ایاب موزه هنر تهران گشایش می یابد.

به گزارش خبرنگر ما ، پروین دخت مهاجرهسیر این هنرمند فقید در ارتباط با این نمایشگاه گفت: ابتدا قرار بود این نمایشگاه ۱۷ بهمن و در سالن سوره حوزه هنر برگزار می شود، در این محفل چهار گروه موسیقی به رقابت با یکدیگر می پردازند.

به گزارش پایگاه خبری حوزه هنر، فیلم شنب آواز ایرانی به همت موسسه سپهر سوره هنر و مرکز موسیقی حوزه هنر، ششمیه پایانی هر ماه با حضور علاقه‌مندان و اهالی و دست‌اندرکاران موسیقی برگزار می‌شود.
در این برنامه‌ها در امر ترویج فیلم حوزه هنر، ششمیه پایانی هر ماه با حضور علاقه‌مندان و اهالی و دست‌اندرکاران موسیقی برگزار می‌شود.
شربت در محفل «شب آواز ایرانی» در سالن سوره حوزه هنری واقع در خیابان سمیه، نرسیده به حافظ، برای عموم علاقه مندان آزاد است.

مروری بر آثار زنده یاد اسفندیار احمدیه

در «باغ موزه هنر ایرانی»

سرویس فرهنگی – هنرمند نقاش و پیشکسوت انیشتین ایران ، با یادبود ششمین سال درگذشت این هنرمند جمعه ۴ اسفند، ساعت۱۶ در ایاب موزه هنر تهران گشایش می یابد.

به گزارش خبرنگر ما ، پروین دخت مهاجرهسیر این هنرمند فقید در ارتباط با این نمایشگاه گفت: ابتدا قرار بود این نمایشگاه ۱۷ بهمن و در سالرود درگذشت اسفندیار احمدیه برگزار شود که در نهایت ممکن نشد.

او ادامه داد: در این نمایشگاه ۲۵ اثر نقاشی این هنرمند به نمایش گذاشته می‌شود و این آثار از میان آثار متعدد او انتخاب شده اند.از این تعداد، ۱۷ تابلو با تکنیک گواش و آبرنگ و ۱۸ تابلو با تکنیک رنگ و روغن توسط احمدیه نقاشی شده است. از این آثار از سال ۱۳۳۲ تا سالی ۱۳۹۰ در هنرمند درگذشته یعنی سال ۱۳۹۰ این ساله است.

دیدار از نمایشگاه «مروری بر آثار نقاشی اسفندیار احمدیه» برای عموم علاقه مندان از ۵ تا ۱۵ اسفند ، ساعت ۱۰ صبح تا ۲۰ امکان پذیرخواهد بود. باغ موزه هنر ایرانی به نشانی محله بابا فردوسی، میدان تجریش، خیابان شهید دربنلی (مقصودیک)،کوچه دکتر حسایی، شماره ۲۵ واقع است.

پوستر سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر رونمایی شد

ملی و بین المللی پشتوانه برگزاری پر رونق جشنواره است ، و طراحی بخش های متنوع جشنواره نیز در رویداد استاندارد و تراز مطلوب را می دهد.

دبیر سی و ششمین جشنواره جهانی فیلم فجر گفت: جشنواره اسمال متناسب با اهداف ملی ، منطقه ای و بین المللی خود را در بخش‌های متنوعی برپروخارد است و در کنار ارائه چشم‌اندازی از سلیق مختلف سینمایی جهانی، به توجه به سینمای فیلم اسلام کارگاه‌های علمی متعددی نیز برگزار می کند.

میرکریمی ویژه ای را طراحی کرده است. سیدرضا میرکریمی که برای سومین سال دبیری جشنواره را برعهده دارد گفت : جشنواره فیلم فجرهمچنین رویداد فرهنگی، هنری جمهوری اسلامی در عرصه بین الملل است که قدمتی سی و شش ساله دارد و در رویکرد جدید خود تقویت همکاری و تعاملات آسیایی و منطقه‌ای ، پیگیری اثرگذاری های متقابل سینمایی، تقویت جنبه های علمی و حرفه ای سینمایی و حضور فعال در عرصه دیپلماسی فرهنگی را نیز مد نظر دارد .

این جشنواره از پایان سی و سومین سال برگزاری خود و با حضور بیش جدید صاحب دیدگاه تاریخی و با طول این سه سال ضمن برنامه ریزی و سازماندهی ارتباطات بین المللی ، سینمای روز دنیا را نیز زیر نظر دارد.

بر پای ی چتر سینمای ایران در بازار برلین

«چتر سینمای ایران» به همت بنیاد سینمایی فارابی در بازار جشنواره فیلم

برلین برپا شد.
جشنواره ملی فیلم فجر ، اطلاع‌رسانی به فارابی نمایندگان جشنواره جهانی فجر و شرکت‌های پخش بین‌المللی چون ال‌گی «ایماژ» ، «دریم لب» و «هنر هفتم» حضور دارند. سایر شرکت‌های ایرانی حاضر در بازار برلین که خارج از چتر سینمای ایران،برقه دارند عبارتند از:حوزه هنری و آریا صنعت گستر.
فیلمهای ایرانی که قرار است در بازار برلین به نمایش دربیانند عبارتند از:تکه ایوب (بهرام توکلی)،هندی و هنر عباس (امینی)، به وقت شام (ابراهیم حاتمی کیا)، خوک (مانی حقیقی).
فیلمهای برلین که این روزها برپاست در بخش‌های مختلفی میزبان فیلمهای ایرانی است.
«خوک» مانی حقیقی در بخش مسابقه، «هجوم» نهرام مکری در بخش پانوراما، «درساژ» پویا بادکوبه و «هندی و هرمز» در بخش نسله‌ها جشنواره برلین حضور دارند.

گالری قباد شیوا گشایش یافت

است. در این سال‌ها پنج پردیس سینمایی ساختم؛ملت، راگا، نامشا، رازی و آزادی. همچنین ۴پردیس تئاتر ساختمیم که یکی از آنها در خیابان ملک است و مراحل نهایی خود را می‌گذراند. دیگری هم پردیس تئاتر تهران است که باارسال افتتاح شد. البته سالن‌های جدا هم ساختمیم مثلا در باغ کتاب تهران اسالین سینما و تئاتر وجود دارد که امسال در جشنواره فیلم فجر افتتاح شد. در فرهنگسرای ملی گفت: فضا داشتیم سالن سینمایی و سالن تئاتر ساختمیم و این اتفاق رو به توسعه است.

صلاسی در پایان بیان کرد:

پردیس تئاتر تهران در جنوب شهر تهران برای کاهش فاصله جنوب و شمال ساخته شده است. بالاخره مردم جنوب تهران هم نیاز به سینما، تئاتر، پارک و ... دارند. این مجموعه سالن‌های تئاتر تاتر دارد اما یک نقص داشت و آن هم این بود که گالری نداشت. ماظهور که سالن‌های تئاتر به نام بزرگ‌های هنر سازمان فرهنگی هنری تشکر کردیم که اسم من را برای این گالری انتخاب کردند.د از خیابان پاشایی که بسیار زحمت کشیده‌اند ولی ما همه بیشتر برای خوش حسا عزیزان در این مکان خوشحال هستیم. معاون فرهنگی (رییس سازمان فرهنگی هنری) گفت:همراهی‌های که برای فرهنگ در هنر در شهر تهران گذاشت شویا موجب هفتاد و سه سالگی خود را همزمان با افتتاح این گالری فوت کرد.

رقابت ۴۰روستادر جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب

دبیر اجرایی جشنواره «روستاها و عشایر دوستدار کتاب» از رقابت جدی ۴۰روستا برای حضور در فهرست روستاهای نهایی این جشنواره خبر داد.
به گزارش ستاد خبری رویدادهای ترویج کتابخوانی، ابراهیم حیدری، دبیر اجرایی جشنواره «روستاها و عشایر دوستدار کتاب» گفت: در دبیرخانه این جشنواره پروزه بیش از ۱۳۰۰۰ روستا مورد بررسی قرار گرفت و از میان آنها در چندین مرحله دآوری چهار روستا به مرحله نیمه نهایی دآوری راه یافتند. معاون دفتر مطالعات و برنامه‌ریزی فرهنگی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی افزود: «روستاها سن، استرک و جرسندوز در استان اصفهان، دریان از آذربایجان شرقی و روستای ناچیت از آذربایجان غربی» روستاهای محمد صالحی، زیارت عاشق و گورک سادات از استان شوشهر؛ روستای هفتجوی از استان تهران، اسفندیار و چهارفرسخ از استان خراسان جنوبی؛ روستاهای دلفان، حصار یریزخان، عشایر کلات، ابروسک و بش‌رایان از خراسان رضوی؛ روستاهای اسفندان و یزیغ از خراسان شمالی؛ روستاهای باصدی، مرچه‌ج و بجک از استان خوزستان؛ روستاهای مؤمن‌آباد، لاسجرد و فریوید از استان مسان؛ روستاهای امزاده‌بزم، فیوشور و علویه از استان فارس؛ روستای فارسجین از استان قزوین؛ روستاهای سراسا و آرتان از استان کردستان؛ روستای دهنو لوباب از استان کهگیلویه و بویر احمد؛ روستاهای قادیکلای بزرگ، یرخیل، گلستان و درخیل از استان مازندران؛ روستاهای سیدآباد کارخانه دشت شهرک سلگی و رانغه و استان همدان و روستاهای شرف‌آباد و اسلامیه از اردبیل؛ در چهل روستایی هستند که در این مرحله از چهارمین دوره جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب راه یافتند.

حیدری همچنین با اشاره به رشد ۴۰درصدی روستاهای شرکت کنند در این جشنواره بیان کرد: علاوه بر افزایش مشارکت روستاها، طرح‌های رسیده به دبیرخانه جشنواره به لحاظ کیفی نیز تنوع چشمگیری داشت و خلایق، و در طرح‌ها و برنامه‌ها در امر ترویج کتابخوانی کاملاً قابل مدلس است. حیدری افزود: از برگزیدگان چهارمین جشنواره روستاها و عشایر دوستدار کتاب همزمان با انتخاب چهارمین پایتخت کتاب ایران هشتم اسفند ماه تقدیر به عمل خواهد آمد.

دکتر محمد مقدم در مراسم سالگرد آیت‌الله توسلی :

آخرین نفس‌های مرحوم توسلی در دفاع از امام بود

مراسم بزرگداشت دهمین سال درگذشت آیت الله محمدرضا توسلی دیشب بعد از نماز مغرب و عشاء در حسینیه شماره دو جماران برگزار شد.

به گزارش جماران، حجت الاسلام والمسلمین دکتر محمد مقدم طی سخنانی در این مراسم گفت: برای رشد و بالندگی هر پدیده سه عامل نیاز خواهد بود: اولین عامل تربیت، دوم امنیت و سوم آزادی و حریت است.

عضو مجمع روحانیون مبارز تصریح کرد: برای یک پدیده باید امنیت باشد تا آنچه دارد را از دست ندهد. اگر یک پدیده محدود شود بستر رشد و بالندگی او مهیا نخواهد شد و انسان از این قاعده مستثنی نیست.

وی افزود: آنچه برای انسان به عنوان تربیت لازم است باید در یک بستر آزاد فراهم شود که نظم نامن تربیت انسان با مشکل رو به رو می‌شود.مقدم اظهار داشت: اگر یکی از سه عامل دچار اختلال شد عوامل دیگر هم دچار مشکل خواهد شد. این می‌شود به بهانه تربیت و امنیت آزادی انسان را محدود کرد. وی ادامه داد: آزادی عمومی در تقابل آزادی ظاهری نیست. انسان اخلاقی می‌تواند پاسدار آزادی‌های اجتماعی و سیاسی باشد. عضو مجمع روحانیون مبارز گفت: امروز باید با فساد مبارزه کرد چرا فساد در جامعه ما هست و در جامعه مدرن نیست؟ دیگر جای پنهان کاری نیست. به قلم‌ها اجازه داده نشد که مقسذین را معرفی کند.

وی تاکید کرد:چهل سالگی دوره عقابیت و بلوغ است. باید کاستی‌ها را دید و اصلاح کرد. حفظ تاقی جمهوری و اسلامیه و آزادی است. اگر اعتماد دولت و ملت از بین برود، جامعه وره می‌ریزد. مقدم گفت: امام قرآنی از اسلام را مطرح کرد و در تقابل با آزادی نبود. ما باید به هوش باشیم. این چه تفکری است که از اسلام دالان تنگی می‌سازد که همه بیرون از آن قرار می‌گیرند؟

گفت: رسانه‌ها باید مقسذین را معرفی کنند تا در ذهن جامعه این طور تلقی نشود که همه فاسد هستند. باید فرهنگ سازی کرد و جامعه را به سمت و سوی پیش برد که از هر خانه بوی دین به مشام برسد. هیچ گاه شاهد زور جواب نداده است. عضو مجمع روحانیون مبارز در پایان آیت الله توسلی را شخصیتی آینده نگر دانست و گفت: آخرین نفس‌های مرحوم توسلی هم در دفاع از امام بود.

به گزارش جماران، در این مراسم حجج اسلام والمسلمین سید حسن خمینی، سید محمد خاتمی، سید یاسر و سیدعلی خمینی و آیات الله، محمد موسوی بجنوردی، شیخ حسن صائنی، سید محمد موسوی خوینی‌ها، سید مهدی امام جمارانی و حجج اسلام ، علی اکبر ناطق نوری، محمدعلی انصاری، سید سراج الدین موسوی، سید عبدالواحد موسوی ل

سه خصلت جلب محبت می کند: انصاف در معاشرت با مردم، همدردی در مشکلات آنها، همراه و همدم شدن با معنویات.

بحار الانوار

خانواده

۳۴۸

شنبه ۲۸ بهمن ۱۳۹۶
سال نود و دوم - شماره ۲۶۹۴۳
ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

خانواده‌های ایرانی ۲۰ دقیقه حرف می‌زنند!



کم حرف می‌زنیم. ظاهراً کنار هم می‌نشینیم اما شاید ۱۰ جمله هم با هم حرف نمی‌زنیم. دیگر خبری از قصه‌ها و خاطره‌ها و درد دل‌ها و گفت‌وگوهای طولانی نیست. قدیمی‌ترها خاطره‌های زیادی از دور همی‌های خانوادگی دارند اما الان کمتر نشانه‌ای از آن روابط قدیمی در خانواده‌ها وجود دارد. پدر و مادرها و بچه‌ها کمتر با هم حرف برای گفتن دارند و آمارها نشان می‌دهد میزان حرف زدن ما با هم بسیار کم شده و همین کم حرف زدن زنگ خطری را برای بنیان خانواده‌های ایرانی به صدا درآورده است.

در صفحه ۲ بخوانید

پیک تنگه آسمان



به خدا سوگند که چون چیزی از تو خواستند، بخشیدی، و بی آن که بخواهند، نیز عطا کردی، و چون فضل تو را طلب کردند، بخل نورزیدی. ای مولای من، تو از هر چه ایا کنی، احسان و نعمت بخشیدن و نیکی انعام را دریغ نخواهی کرد و من از هر چه دوری کنم، از انجام دادن محرمات و پا فراتر نهادن از حدود احکامات و غفلت نمودن از بیم‌دادن‌هایت خود را نگاه نخواهم داشت. پس حمد و ستایش تو را سزد ای معبود من، ای مقتدری که شکست ناپذیری، و ای مهلت دهنده‌ای که شتاب نمی‌ورزی.

این جایگاه کسی است که به نعمت‌های بسیار تو معترف است، ولی آنها را با کوتاهی در سپاسگزاری تو، پاسخ گفته و اینک علیه خود گواهی می‌دهد که احکام و حدودت را تباه کرده است.

خدایا، من با تمسک به مقام بلند محمد و راه روشن علی به تو تقرّب می‌جویم، و به واسطه آن دو به تو روی می‌آورم، بدان امید که مرا از گزند بدی‌هایی که خود می‌دانی پناه دهی، که این کار با وجود توانگری‌ات تو را به سختی نیندازد، و پیش قدرتت مشکل ننماید، که تو بر هر کار توانایی.

دعای چهل و نهم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh@ettelaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۹۴۵۸۱

قاپ دهشده



استرسی را از کودک دور کنید

صفحه ۷

عکس از: محمد نجفی



روانشناسی داده

صفحه ۳



پیشنهاد سرانشیز: آش پرنج همدان

صفحه ۴



درمان فقر آهن با گیاهان

صفحه ۵



درمان افسردگی یا چگونه شفا پیدا کنیم

صفحه ۶

پنج چهره

آنچه آموختم

از پیرمرد حکیم می پرسیدند: از عمری که سپری نمودی چه چیز یاد گرفتی؟ پاسخ داد: یاد گرفتم که دنیا قرض است باید دیر یا زود پس بدهیم.

یاد گرفتم

که مظلوم دیر یا زود حقش را خواهد گرفت.

یاد گرفتم

که دنیای ما هر لحظه ممکن است تمام شود اما ما غافل هستیم.

یاد گرفتم

که سخن شیرین، گشاده رویی و بخشش سرمایه اصلی ما در زندگیست.

یاد گرفتم

که ثروتمندترین مردم در دنیا کسی است که از سلامتی، امنیت و آرامش بهره‌مند باشد.

یاد گرفتم

کسی که جو را می‌کارد گندم را برداشت نخواهد کرد.

یاد گرفتم

که عمر تمام می‌شود اما کار تمام نمی‌شود.

یاد گرفتم

کسی که می‌خواهد مردم به حرفش گوش بدهند باید خودش نیز به حرف آنان گوش دهد.

یاد گرفتم

که مسافرت کردن و هم سفره شدن با مردم بهترین معیار و دقیق‌ترین راه برای محک زدن شخصیت و درون آنان است.

یاد گرفتم

کسی که مرتب می‌گوید: من این می‌کنم و آن می‌کنم تو خالی است و نمی‌تواند کاری انجام دهد.

یاد گرفتم

کسی که معدنش طلا است همواره طلا باقی می‌ماند بدون تغییر، اما کسی که معدنش آهن است تغییر می‌کند و زنگ می‌زند.

یاد گرفتم

تمام کسانی که در گورستان هستند همه کارهایی داشتند و آرمانهایی داشتند که نتوانستند محقق گردانند.

یاد گرفتم که بساط عمر و زندگی‌مان را در دنیا طوری پهن کنیم که در موقع جمع کردن دست و پایمان را گم نکنیم.



گشتی در بازار سنتی صفویه اصفهان / عکس‌ها: ایرنا

• یگانه خدماتی

کم حرف می‌زنیم. ظاهراً کنار هم می‌نشینیم اما شاید ۱۰ جمله هم با هم حرف نمی‌زنیم. دیگر خبری از قصه‌ها و خاطره‌ها و درد دل‌ها و گفت‌وگوهای طولانی نیست. قدیمی‌ترها خاطره‌های زیادی از دور همی‌های خانوادگی دارند اما الان کمتر نشانه‌ای از آن روابط قدیمی در خانواده‌ها وجود دارد. پدر و مادرها و بچه‌ها کمتر با هم حرف برای گفتن دارند و آمارها نشان می‌دهد میزان حرف زدن ما با هم بسیار کم شده و همین کم حرف زدن زنگ خطری را برای بنیان خانواده‌های ایرانی به صدا درآورده است. مساله‌ای که می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات جدی خانوادگی و حتی آسیب‌های اجتماعی باشد.

شبکه‌های اجتماعی مهم‌ترین مقصر!

آخرین آمار نشان می‌دهد میزان گفتگو در خانواده‌های ایران به ۲۰ دقیقه رسیده است در صورتی که چند سال پیش این زمان ۲ ساعت بود. آنچه به عنوان دلیل این مساله در نگاه اول به نظر می‌آید اقبال مردم و خانواده‌ها به شبکه‌های اجتماعی است. اینکه اکنون گفت و گوهای خانوادگی در تلگرام و اینستاگرام و... انجام می‌شود و فضای گفت‌وگوها تغییر کرده است. معصومه ابتکار معاون امور زنان و خانواده رئیس‌جمهوری می‌گوید: «امروز با انقلاب دیجیتال نمی‌توانیم روابط فردی و اجتماعی را مانند ۱۰ سال پیش داشته باشیم. اینک گفت‌گوی خانواده‌ها از طریق شبکه‌های اجتماعی انجام می‌شود که آفت بزرگی برای همه جوامع است زیرا روابط انسانی و عاطفی باید در قالب خانواده شکل بگیرد.»

شاید با مشغله‌های زندگی امروز ارتباط با فامیل چندان زیاد نباشد اما مساله اینجاست که بحران گفتگو بین والدین و فرزندان به وجود آمده است.

منصور وثوقی جامعه‌شناس درباره دلایل کاهش گفتگو بین اعضای خانواده‌های ایرانی می‌گوید: «گسترش وسایل ارتباط جمعی و نیز گسترش ارتباط با سازمان‌ها و نهادهایی غیر از خانواده باعث شده است خانواده از حالت سنتی خود خارج شود همین موضوع بد کم شدن ارتباطات میان اعضای آن نیز تأثیر گذاشته است. تفاوت میان نسل‌ها که از تفاوت طبیعی و تفاوت مشاغل و سطح تحصیلات فرزند با پدر و مادر خود نشأت می‌گیرد نیز در تضعیف ارتباطات اثر منفی گذاشته است. به عنوان مثال این روزها اعضای خانواده به دلیل همین تفاوت‌ها کمتر درباره اتفاقات روز با هم حرف می‌زنند و این وضعیت به کم شدن صمیمیت در اعضای خانواده می‌انجامد.»

وقتی گفت‌وگوهای روزمره بین اعضای خانواده کم می‌شود کم کم خبری از با هم وقت گذراندن و تفریحاتی که قبلاً داشتیم نیست و باید با هم پارک رفتن، سینما رفتن و میهمانی رفتن را هم به خاطر هواسپاری. به نظر می‌رسد ترجیح می‌دهیم اوقات فراغت مان را هم در همین شبکه‌های مجازی یا با دوستان

خانواده‌های ایرانی ۲۰ دقیقه حرف می‌زنند!



خانواده‌ها را به سردی و جدایی می‌کشاند. به گفته روانشناسان وقتی تعامل و گفت و گوهای کلامی در زندگی کم می‌شود، خانواده‌ها فرصت دیدن نکات مثبت و منفی همدیگر را از دست می‌دهند و در خانواده‌هایی هم که گفت‌وگو و تعامل‌ها کم باشد افراد بخصوص زنان به دلیل اینکه فرصت گفت‌وگو در خانواده را پیدا نمی‌کنند، به مرور دچار افسردگی شده و مردها نیز به سمت پرخاشگری پیش می‌روند، در نتیجه این کمبودها ناخواسسته به محیط اجتماع کشیده شده و انواع آسیب‌های اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

به گفته دکتر طاهره محمدی جامعه‌شناس ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی و خانوادگی نبود یک سازه مناسب برای گفت و گوی موثر است. او می‌گوید: «متاسفانه فرهنگ گفتگو به دلایلی در جامعه و خانواده‌های ما روز به روز کاهش پیدا می‌کند. در واقع وقتی در خانواده امکان ابراز بیان و گفت و گوی راحت برای اعضا وجود نداشته باشد به مراتب ارائه راه حل و پیشگیری از بروز مشکلات بزرگتر نیز صورت نمی‌گیرد در نتیجه افراد درونیات خود را به شکل‌های مختلف نظیر خشونت، اعتیاد، طلاق، انواع پرخاشگری‌ها در جامعه ابراز می‌کند و به مراتب آن نیز میزان آسیب‌های اجتماعی افزایش پیدا می‌کند. در صورتی که افراد با برنامه‌ریزی‌های دقیق برای ایجاد فضاهای گفتگو فعال در خانواده فرصتی کافی برای گفتگو ایجاد کنند، امکان اینکه افراد اتفاقات و مشکلات شخصی زندگی خود را در خانواده مطرح و از بزرگترها در رفع این چالش‌ها کمک بگیرند بیشتر

بگذرانیم و نه خانواده‌ها. مرتضی موسوی پژوهشگر علوم اجتماعی می‌گوید: «پرکردن تمام وقت مفید خانواده‌ها با شبکه‌های مجازی اوقات فراغت فعال را به منفعل تبدیل کرده. همه اعضای خانواده کنار هم هستند اما هر کسی سرش را با موبایل خود و شبکه‌های اجتماعی سرگرم کرده است.»

البته خیلی از کارشناسان تقصیر به وجود آمدن این شرایط جدید را تنها به گردن فضای مجازی نمی‌اندازند و معتقدند بیشتر از آن که فضای مجازی سکوت را در خانواده‌های ایرانی حاکم کند، نداشتن مهارت سخن گفتن و ایجاد بهانه برای حرف زدن سبب شده میانگین زمان گفتگو در خانواده‌های ایرانی کاهش پیدا کند.

از سردی روابط تا آسیب‌های اجتماعی

کم شدن گفتگو در خانواده‌ها را نباید دست کم بگیریم و از کنار آن ساده بگذریم. بسیاری از مشکلات اجتماعی و خانوادگی از همین جا آغاز می‌شود و به ادامه این روند باید منتظر مشکلات بیشتری در سطح جامعه باشیم. اولین اثر آن این است که وقت فرزندان به جای اینکه با حضور در خانواده بگذرد در کنار یا در گفتگو با افرادی پر می‌شود که معلوم نیست افراد موجهی برای ارتباط باشند. به گفته روانشناسان وقتی تعامل در خانواده انجام نمی‌گیرد این ارتباط با گروه همسالان و یا در مورد بدتر با ارتباطات ناسالم ادامه پیدا می‌کند.

مجید ابهری استاد دانشگاه و آسیب شناس علوم رفتاری می‌گوید: «امروز شاهدیم ۶۵ درصد خانواده‌ها با هم کنار سفره نمی‌نشینند و این وضعیت آینده

می‌شود و در این صورت دیگر فرد مجبور نیست که مشکلات شخصی خود را با در اجتماع با گروه‌های همسال در میان بگذارد در این صورت ریشه بسیاری از آسیب‌های اجتماعی در جامعه کاسته می‌شود.»

از کنار هم نگذریم!

شاید تنه‌راهی که برای حل این مساله به ذهن مان می‌رسد کم کردن زمان استفاده از گوشی‌های هوشمند و حضور در شبکه‌های اجتماعی است. این قدم بزرگی است اما همه تنه‌راه حل نیست. می‌توانیم زمان خاصی را برای استفاده از اینترنت در خانه در نظر بگیریم و اعضای خانواده را راضی کنیم به این زمان پایبند باشند و در زمان‌هایی مثل خوردن شام و ناهار از گوشی‌هایشان استفاده نکنند. اما مساله اینجاست که باید فضای خانه به شکلی باشد که اعضای خانواده به راحتی بتوانند از گوشی‌هایشان دل بکنند و همراه خانواده شوند و گر نه قانون‌های خانوادگی نمی‌توانند میل افراد خانواده را به شبکه‌های اجتماعی کم کنند و وادارشان کنند با هم به گفتگو بنشینند.

این همان چیزی است که کارشناسان به آن اشاره می‌کنند. اینکه ما حرف زدن با یکدیگر را بلد نیستیم و باید این مهارت را یاد بگیریم. پدر و مادرها باید یاد بگیرند شنونده خوبی باشند و گفتگو با فرزندان را به دور از مقایسه‌ها، سرزنش، تحقیرها، صحبت کردن از دیگران و... انجام دهند. اینکه سعی کنید با فرزندان تان مطابق اصول روانشناسی گفتگو کنید و با آنها رفیق باشید کم کم فضای خانواده را گرم‌تر می‌کند و آنها پس از مدتی بیشتر و بیشتر دوست دارند در خانواده وقت بگذارند و با شما حرف بزنند. البته این قواعد تنها مخصوص والدین و فرزندان نیست. گفتگو با همسر هم باید مطابق با همین اصول باشد و بدون تلاش برای وادار کردن همسران به پذیرفتن نظر و عقیده شما با او حرف بزنید. اینکه همسران بدانند هر زمانی می‌تواند روی حرف زدن با شما حساب کند بدون اینکه با واکنش بدی مواجه شود او را برای حرف زدن تشویق می‌کند.

فرصت‌های مختلفی مثل زمان خوردن شام و ناهار، روزهای تولد و روزهای تعطیل را از دست ندهید. حتما سعی کنید برای یکی از وعده‌های غذایی همه دور هم جمع شوید. زمانی را بگذارید که هر شب افراد خانواده از کارهای روزمره شان با هم حرف بزنن و مشکلات شان را بازگو کنند. به آنها اطمینان بدهید که در خانواده دلسوزانه برای حل مشکلات آنها تلاش می‌کنید و گوش شنوایی هستید. در فرهنگ قدیمی ما مناسبت‌های زیادی هستند که می‌توانید از آنها برای گرم کردن فضای خانواده و افزایش گفت‌وگوی خانوادگی استفاده کنید. روزهایی مثل سیزده بدر، شب یلدا یا چهارشنبه سوری و مراسم مذهبی مثل پختن نذری. دور هم جمع شدن، حرف زدن، شنیدن حرف‌های یکدیگر و تلاش برای حل مشکلات یکدیگر آرامشی همراه دارد که این روزها در خانواده و جامعه آن را کم کرده‌ایم!

تئاتر

آگه بمیری

در تئاتر مستقل تهران نمایشی به نام «آگه بمیری» از آثار فلوریان زلر روی صحنه است.

این نمایش که توسط سمانه زندی نژاد کارگردانی می‌شود، برشی از یک زندگی مشترک است. داستان زنی که بعد از مرگ همسرش در مارا تانی یک ساعت و نیمه زندگی زناشویی شان و رفتار خودش را به یاد می‌آورد و بررسی می‌کند.



بازیگران خوب و شناخته شده تئاتر یعنی رضا بهبودی، ستاره پسیانی، کاظم سیاحی و الهام کردا در «آگه بمیری» بازی می‌کنند. «آگه بمیری» هر شب ساعت ۱۹ روی صحنه می‌رود و اگر دوست دارید آن را تماشا کنید تا ۱۰ اسفند فرصت دارید. پس برای دیدن آن به ضلع شرقی چهار راه ولیعصر (تئاتر شهر)، خیابان رازی، نبش کوچه زند وکیل پلاک ۵۰ مراجعه کنید.

سینما

کمدی انسانی

اگر دوست دارید فیلمی متفاوت ببینید می‌توانید «کمدی انسانی» را انتخاب کنید.

این فیلم یک کمدی - تراژدی است و داستان زندگی پسری است که در اواسط دهه ۲۰ متولد می‌شود و علی‌رغم تفاوت‌هایش با دیگر کودکان یاد می‌گیرد همرنگ جماعت شود و مثل دیگران رفتار کند. رفتاری که در تمام زندگی اش ادامه پیدا می‌کند.



داستان این فیلم در دهه ۳۰ تا دهه ۶۰ می‌گذرد و جالب اینجاست که هیچ کدام از شخصیت‌های این فیلم نام ندارند. محمد هادی کریمی نویسنده و کارگردان کمدی انسانی است و علیرضا شجاع‌نوری، هومن سیدی، آرمان درویش، لیلا زارع، فرخ نعمتی، هستی مهدوی‌فرد، مهوش افشارپناه، عباس احمدی‌مطلق، سعیده عرفان، زینب قادری، حمیدرضا سام‌خانیان، فتاح نظریان، بابک جعفری، عطا مرادی و بهاره کیان‌افشار در آن بازی کرده‌اند. البته نیکو کریمی هم حضوری کوتاه در این فیلم دارد.

پیشنهاد هفته

باید راه‌هایی پیدا کنیم که شب‌های بلند و روزهای کوتاه زمستان را به بهترین شکل سپری کنیم. اگر راهی برای بهتر گذراندن این روزها به ذهن تان نمی‌رسد می‌توانی پیشنهادهایی ما را دنبال کنی!

را به صورت کاملاً تصادفی باز کند و ببیند. نصب نبودن کلی نرم‌افزار مفید و به درد بخور، جولان دادن انواع ویروس‌های پیش‌پا افتاده در نبود یک آنتی‌ویروس آپدیت، همگی برمی‌گشتند به حدس اولم. تا اینجا کار با هر حرف من گفته بود: «تو اینارو از کجا می‌دونی؟» و من لبخندی پیروزمندانه تحویلش می‌دادم. معادله تا اینجا خیلی ساده بود، اما وقتی اکنون بازی need for speed رویت شد یکی دو تا رادیکال و توان و پایه، این طرف و آن طرف صورت مسئله جا خوش کردند و معادله چند وجهی شد. بعد از گرد شدن چشم‌ها و نزدیک‌تر کردن سر به مانیتور، کاشف به عمل آمد که این خانم برادر کوچک‌تر هم دارند. مسئله به حالت قبلی خود برگشت تا اینکه فولدری به نام my songs پیدا شد، شامل هشت آهنگ که با موبایل ضبط شده بودند. «خیلی خوب ویولن می‌زنه‌ها» تیسری بود که در تاریکی انداختم و به هدف خوردم. از تاریخ ساخت فایل هم مشخص شد که یک سال قبل ضبط شده بودند. سؤال «نکنه این کیس مال همون همکلاسیته که گفتی فقط دو ترم اومده کلاس ویولن؟» در حالی که داشت از عصب‌های مغز به زبانم می‌آمد، برگشت و همان جا توی ذهنم، کنار لبخندی که سعی می‌کردم مخفی‌اش کنم جا خوش کرد.

صبغی خریدن کیس را چند ماه بعد فهمیدم که آمد و کارت عروسی‌اش را دستم داد. آن لحظه حسی شبیه خاله خان‌باجی‌ها داشتم؛ پیرزن‌هایی که در قحطی تکنولوژی، روانشناسی انگشت و تناسب آن با هنر ریختن را انجام می‌دادند.



بخوانند. دی‌وی‌دی‌های پنج‌شش فیلمه هم که داخل‌هارد کپی شده بودند یعنی با کمال احترام، یک سلیقه‌ی مزخرف در فیلم و فیلم دیدن. به علاوه کمی خساست یا به روایتی اقتصادی بودن. ته دلم کمی هم خوششم آمد از این حرکت که می‌دانسته این فیلم‌ها ارزش خریدن ندارند و فقط کپی کرده که وقتی حوصله‌اش سر رفته یکی‌شان

یعنی نظم و ترتیب دخترانه‌ای که بعضی وقت‌ها حرص آدم را در می‌آورد. آرشیو دو گیگابایتی کتاب‌های پی‌دی‌اف که از دیوان فروغ گرفته تا فلسفه‌اگرستانسیالسیم داخلش پیدا می‌شد نشان می‌داد که آدم علاقمندی است اما از آن‌هایی که متأسفانه به علت اشتغال زیاد به بیکاری، در طول عمرشان وقت نمی‌کنند ده تا از این کتاب‌ها را

• نویسنده: امین شیرپور

از صبح زنگ می‌زد و می‌گفت یک کیس دست دوم خریده که باید ببینمش. نه می‌گفت از کجا خریده، نه اینکه چقدر خریده. خودش پی‌سی و لپ‌تاپ و تبلت و هزار جور وسیله‌ی دیگر داشت؛ خریدن این کیس دیگر چه صبغه‌ای بود نمی‌دانستم. می‌خواست تک به تک فولدرهایش را بگردم، همه‌ی فایل‌هایش را ببینم، بشنوم و بخوانم! همان اول کار شرط گذاشتم که فایل شخصی داخلش نباشد، یا ازم نخواهد چیزی را ریکواری کنم. قبول کرد و گفت می‌خواهد برایش روانشناسی داده انجام بدهم! بار اول نبود اینطور کاری می‌کردم، اما اولی‌باری بود که رویش اسم می‌گذاشتم.

طبق عادت، اول کیس را باز کردم؛ برچسبی که می‌گفت گارانتی کیس، دو سال پیش تمام شده هنوز پاره نشده بود. تقریباً اندازه سه چهار سال خاک داخلش بود. وقتی پرسیدم «مال یه خانم بوده؟» نه تأیید کرد نه تکذیب، اما ل «حالا» را یک‌طوری کشید که جوابم را گرفت.

از حدس پیش‌پا افتاده خودم خوشحال شدم و سعی کردم بیش از این‌ها او را تحت‌تأثیر قرار بدهم. از والپیپری که پر از قلب‌های صورتی و کلمه‌های انگلیسی و یک ویولن بود می‌شد گفت که آبان ماهی است، حدوداً ۲۱-۲۲ ساله. آرشیو عکس بازگران را می‌شد گذاشت به حساب تازه کار بودن با اینترنت و آشنا نبودن با وبلاگ‌نویسی. دسته‌بندی آهنگ‌ها بر اساس اسم خواننده هم

تیک اختیاری

بود که کسی نباید در این مورد حرفی می‌زد. فقط باید می‌نشستم یک گوشه و اتفاق بعدی را حدس می‌زدیم. دو سه روز که از تلفن‌زدن‌های پدر گذشت دیگر نفهمیدیم چی به چی شد. اطلاعات‌مان از یک جایی به بعد دیگر آپدیت نشد. شب خوابیدیم و فردا صبح دیدیم که مادر مثل قبل ترها صبحانه درست کرده. ظهر هم غذای مورد علاقه پدر حاضر بود. خیلی بدون سر و صدا معاهده صلح امضا شده بود. شب مادر سر شام پرسید که «ثبت نام چطور شد؟» پدر در حالی که قورمه سبزی مورد علاقه‌اش را میل می‌کرد، گفت اول هفته مهلت تمام شده و او هم ثبت نام نکرده. لقمه را قورت دادم و خیالم راحت شد که پدر قرار نیست شمالی ایندینا جونز توی ذهنم را خراب کند. ما که جرأت نمی‌کردیم حرفی بزنیم، مادر با تعجب پرسید «یعنی چهار روزه مالکی قهریم؟!» پدر که با شیطنت بچه‌گانه‌ای گفت بله، دوباره بساط صلح جمع شد و مادر این بار حتی ظرف‌ها را هم نمی‌شست.

چند سال طول می‌کشید و چه درس‌هایی دارد و اطلاعات این‌چنینی. بعد رفت آدرس دانشگاه و شهریه و این چیزها را پیدا کرد. مادر با اخم نگاهش می‌کرد. بعد از بیست سال زندگی مشترک سختش بود شوهرش به خاطر یک مدرک کاغذی ساعت‌ها یا حتی روزها او را تنها بگذارد. او هم حق داشت. این وسط جنگ حق بود و هر کسی فکر می‌کند که آن نفر دیگر باید کوتاه بیاید و به خواسته او تن بدهد. دعاها بالا گرفت، انگار خود جنگ سرد بود که معلم تاریخ مدرسه برایمان توضیح داده بود. غذاهایی که پدر دوست داشت تا چند روز درست نشدند، مادر شروع‌کننده هیچ بحثی نبود و با یک «حوصله ندارم» به راحتی به یک بحث پایان می‌داد. پدر تنها توی هال می‌خوابید. لیج‌کردن‌ها ادامه پیدا کرد، مادر که دورتر می‌نشست تلفن‌های پدر بیشتر می‌شد، راستی راستی پول ثبت‌نام دانشگاه آزاد هم به لطف وام و قرض و قوله داشت جور می‌شد! موقعیت طوری استراتژیک

اینکه هنوز چند سالی از مدرسه‌ام مانده بودم خودم را می‌دیدم که زمان انتخاب رشته کنکور همان تیک را می‌زنم، همان رشته باستانشناسی قبول می‌شوم و بقیه زندگی‌ام را در کاوش‌های هیجان‌انگیز سپری می‌کنم.

پدر اول با قاطعیت نود و نه درصدی گفت که نه، حاضر نیست برود و در دانشگاهی که پنج ساعت از ما دورتر است ثبت نام کند. گفت نود و نه درصد چون بالاخره مدرک به دردش می‌خورد. رشته مهم نبود، مدرک می‌توانست باعث افزایش حقوق شود و افزایش حقوق باعث رفاه و رفاه باعث خوشبختی و این چرخه همینطوری ادامه داشت. بالاخره وقتی سه تا بچه داری گاهی وقت‌ها کارهایی می‌کنی که دلت نمی‌خواهد. اما هرچقدر که زمان گذشت و از روز اعلام نتایج فاصله گرفتیم آن یک درصد ناچیز داشت پیروز می‌شد. اول شروع به تحقیق کرد، رفت پرسید که ببیند باستان‌شناسی چطور رشته‌ای است،

همه ماجرا از یک تیک ساده، یک تیک ساده که زدن یا نزدنش اختیاری بود شروع شد. پدر که برای حقوق امتحان داده بود حالا به لطف همان تیک اختیاری انتخاب رشته، باستان‌شناسی محلات قبول شده بود. در تمام طول عمرم فقط دو صفحه از یک سالنامه را با خاطره نوشتن و این کارها پُر کردم. روز سوم برادرم سالنامه را پیدا کرد و کلی به خاطر متن داخلش مسخره‌ام کرد. مخصوصاً شغل‌های مورد علاقه‌ام را: باستان‌شناسی و مهندسی کامپیوتر. تصورم از باستان‌شناسی پیدا کردن گنج با کلاه لبه‌دار و لباس‌های خاکی بود. ایندینا جونز مثلاً در مورد مهندسی کامپیوتر هم فقط ده انگشتی تایپ کردن! به خاطر همان مسخره کردن‌های برادرم قید اولی را زدم و دومی را ادامه دادم. وقتی نتایج کنکور با آمد بهم برخورد، یعنی باستان‌شناسی قبول شدن آنقدر راحت بود؟ نکند اگر می‌رفتم سراغش حالا موفق شده بودم؟ این فکرها دست از سرم برنمی‌داشت. با

کتاب

مادر دوبر مرد

الیف شافاک نویسنده ترکیه‌ای به یکی از نویسندگان مورد علاقه مردم ایران تبدیل شده که با کتاب «ملت عشق» شناخته شد. «مادر دوبر مرد» کتاب دیگری از این نویسنده است



که با داستانی جذاب شما را دوباره برای خواندن سر ذوق می‌آورد. الیف شافاک در این کتاب بخشی از سنت‌ها و طرز فکر مردم کشور خودش را روایت می‌کند.

سنت‌ها و طرز فکری که حتی با چندین کیلومتر فاصله گرفتن از زادگاه هم تغییر نمی‌کند. سنت‌های خوب و بد! «مادر دوبر مرد» زندگی چند نسل از یک خانواده است که با سنت‌هایی درست و غلط زندگی‌شان تغییر می‌کند و به مسیری دیگر می‌رود. این کتاب را حسن حاتمی ترجمه و نشر رهی منتشر کرده است و می‌توانید آن را تهیه کنید.

موزه

موزه سنجش تبریز



شهر تبریز موزه‌ای متفاوت و جالب به نام «موزه سنجش» دارد که در آن انواع ابزار توزین مانند ترازوهای زرگری، قبان‌های بزرگ میادین بار، سنگ‌وزنه‌ها، پیمانه‌های نفتی، وسایل مربوط به علم نجوم مانند اسطرلاب، ابزارهای سنجش مربوط به علم هواشناسی، قطب‌نماها و ساعت‌های مربوط به سده‌های گذشته به نمایش گذاشته شده‌اند و به این ترتیب می‌توانید متوجه شوید قدیمی‌ها چگونه از ابزارهای سنجش در زمان خودشان استفاده می‌کردند. این موزه در در فضای خانه سلماسی که بنای قاجاری است تأسیس شده و هم خانه و هم موزه آن بسیار دیدنی است. یک تنه درخت ۵ میلیون ساله متعلق به دوره پلیوسن از دوران زمین‌شناسی نوزیستی هم در این موزه نگهداری می‌شود. موزه سنجش تبریز در خیابان امام خمینی کوچه مقصودیه پشت ساختمان شهرداری و در بن‌بست سلماسی واقع گرفته است.

گشت و گذار

ترکمن صحرا



نام ترکمن صحرا همیشه با طبیعت زیبا، مردمی دوست‌داشتنی با لباس‌هایی خاص و متفاوت و موسیقی‌شان شناخته می‌شود. همین جاذبه‌ها کافی است تا برای سفر ترکمن صحرا را انتخاب کنید. ترکمن صحرا در شمال شرقی ایران قرار گرفته و شهرهای گنبد کاووس، بندر ترکمن، آق‌قلا، مراوه‌تپه، کلاله، سیمین‌شهر، گمش‌تپه، نگین‌شهر، انبار آلوم و داشلی‌برون شهر فراغی، گلیداغ را در بر می‌گیرد که هر کدام جاذبه‌های گردشگری خاص خود را دارند. آشوراده، تالاهای بین‌المللی مرزی مانند آلماتل و آلاگل، تپه ماهورهای لسی در شمال شرق استان گلستان، مقبره خالدين ثنائ(ع) معروف به خالدينی، خانه‌های چوبی کوچ نشینان به نام آلاچیق یا قره‌اوی، روداترک، تالاب گمیشان، گل‌فشان قرن یا رق در شمال آق قلا و بازارچه مرزی اینچه برون بخشی از دیدنی‌های ترکمن‌صحراست.

پیشنهادهای سرآشپز

آش برنج همدان

خوردن آش‌های سنتی ایران در زمستان و سرما حال و هوای دیگری دارد. آش‌هایی با طعم مطبوع که می‌توانند در پیشگیری و درمان سرماخوردگی هم موثر باشند.

آش برنج همدان یکی از همین آش‌های خوشمزه است که هضم ساده، وجود منابع مواد مغذی مختلف و سادگی پخت، باعث شده این آش از غذاهای محبوب همدانی‌ها باشد.

آش برنج همدان با دو روش پخته می‌شود و شما هم می‌توانید آن را در روزهای سرد و زمستانی بپزید و جزو طرفدارانش شوید!

روش اول:

● مواد لازم: برای ۴ نفر:

برنج	۱ پیمانه
گشنیز خرد شده	۲۰۰ گرم
عدس	یک چهارم پیمانه
آب قلم	۲ لیوان
نمک	به میزان لازم
ماست	برای سرو با غذا مقدار

● طرز تهیه:

ابتدا برنج را حدود یک تا دو ساعت زودتر بدون نمک خیس می‌کنیم. قلم را هم با کمی نمک جداگانه می‌پزیم تا خوب پخته شود. بعد از اینکه قلم خوب پخته شد، آب آن را روی برنج ریخته و می‌گذاریم چند جوش بزند. حالا عدس، گشنیز خرد شده و مقداری نمک اضافه کنید و اجازه دهید آش بپزد.

بعد از گذشت تقریباً یک ساعت و وقتی خوب لعاب دار شد آش آماده است. آش همدان

خانه‌طاری

نگهداری از یار مهربان!

بسیاری از ما برای نگهداری از کتاب‌هایمان تنها یک کتابخانه می‌خریم و سالی یک بار و هنگام خانه تکانی کتاب‌ها را درآورده و تمیز می‌کنیم و سر جایشان می‌گذاریم تا سال بعد! اما کتاب‌ها هم نیاز به نگهداری دارند و برای بهتر نگه داشتن آنها باید نکاتی را رعایت کنیم.

نگهداری درست کتاب‌ها باعث می‌شود عمر آنها طولانی‌تر شده و همیشه نو و قابل استفاده باشند.

مثلاً باید آنها را در مکانی خنک، دور از تابش مستقیم نور خورشید و خشک نگهداری کنید. بعضی‌ها آنقدر کتاب دارند که تمام آنها را فشرده در کتابخانه قرار می‌دهند در صورتی که هیچ کتابی را نباید تحت فشار داخل کتابخانه بگذارید. بستن آنها با نوار، طناب و یا کش محکم هم درست نیست. هرگونه فشاری بر روی کاغذهای کتاب، می‌تواند به آنها آسیب برساند.

کتاب‌ها را معمولاً به صورت ایستاده در کتابخانه قرار می‌دهند. این وضعیت هم به لحاظ دسترسی راحت و هم به لحاظ دوام کتاب بهترین حالت است. می‌توانید برای حفظ آنها از نگهدارنده‌های کتاب و یا همان غش گیر استفاده کنید.

اگر روی یکی از صفحات کتاب مورد علاقه تان پارگی کوچکی دیدید، راه ساده‌اش این است که با چسب نواری شیشه‌ای آن پارگی را بچسبانید اما روش دیگری هم وجود دارد؛ یک عدد تخم مرغ را برداشته و سفیده و زرده آن را از هم جدا کنید سپس نوک قلم موی باریکی را به سفیده تخم مرغ آغشته کرده و آن را به آرامی و با دقت بر روی سطح پارگی



اگر جلد چرمی کتاب کثیف شده است. اسفنجی را در آب خیس کنید و خوب فشار دهید. با این اسفنج جلد کتاب‌ها را پاک کنید و پس از خشک شدن، کرم مخصوص تغذیه چرم به آن‌ها بزنید و با پارچه ی تمیز آن را براق کنید.

لکه برداری

اگر با ریختن ماده‌ای روی یکی از صفحات کتاب لکه‌ای سفت و برجسته باقی مانده و خشک شده، ابتدا با جسم نوک تیزی سعی کنید آن را بردارید. اگر این کار عملی نبود، سمباده‌ای بسیار نرم تهیه کرده و آن را به آرامی بر روی سطح لکه جامد بمالید. به این ترتیب کم کم لکه ساییده شده و از بین خواهد رفت.



به شکل‌های مختلفی سرو و خورده می‌شود و هرکس بسته به ذائقه خود می‌تواند به آن، ماست یا آبغوره اضافه کند.

روش دوم

در این روش به برنج، لپه، مرغ یا گوشت، سبزی سوپ یا پلویی، پیاز، سیر، نمک و روغن، کمی دوغ نیاز داریم.

ابتدا گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و ادویه و نمک مخلوط کرده و قلقلی درست می‌کنیم. قلقلی‌ها را داخل تابه کمی تفت داده

و کتار می‌گذاریم. درون قابلمه پیاز ریز خرد شده یا رنده شده را تفت می‌دهیم و کمی که رنگش برگشت لپه را می‌ریزیم تا کمی تفت بخورد. سپس سیر را خرد کرده و مقداری آب داخل قابله می‌ریزیم تا لپه‌ها بپزند. بعد از پخت لپه، برنج را اضافه می‌کنیم و نزدیک جاف شدن آش، سبزی را می‌ریزیم. این آش با ماست سرو می‌شود.

نکته: در این روش نسبت لپه و برنج باید ۱ به ۲ باشد. یعنی برنج باید بیشتر باشد.

البته احتمال ناپیدا ماندن کلمه زیرین آن وجود دارد ولی لاف‌ل دیگر لکه برجسته‌ای مانع بسته شدن کتاب به صورت کامل و همچنین صدمه رساندن به بقیه صفحات نخواهد شد. برای رفع لکه‌های چربی ایجاد شده هم از پودر نان خشک شده استفاده کنید و پودر را با دست بر روی لکه بمالید تا کم رنگ و یا ناپدید شود. اگر در اثر افتادن کتابتان در داخل جوی آب صفحات آن خیس شد، از کاغذهای خشک و یا دستمال کاغذی حوله‌ای آشپزخانه استفاده کنید. بیه این ترتیب که دو طرف هر ورق را با دستمال و یا کاغذ بپوشانید سپس کتاب را بسته و جسمی بزرگ و سنگین را بر روی آن قرار دهید. مدتی صبر کنید تا به همین صورت خشک شود.

آفت‌های کتاب

بعضی از حشرات موذی به خوردن کاغذ بسیار علاقه مندند. برای همین باید مرتب کتابخانه و تک تک کتاب‌ها را گردگیری کنید. بهتر است این کار را از طبقه ی بالا آغاز کنید و گرد و خاک کتاب‌ها را با برس یا جاروبرقی بگیرید. هنگام چیدن کتاب‌ها نباید آن‌ها را فشار دهید، بهتر است هوا تا حدودی بتواند داخل آنها نفوذ بکند، تا از رطوبت مخرب برای کتاب‌ها جلوگیری شود. سپس روی طبقات کتابخانه را کمی روغن میخک بزنید. با این کار دیگر از این حشرات خبری نخواهد بود.

اگر صفحات کتاب شما در مجاورت با رطوبت هوای مکانی، مرطوب و نرم شد، مابین ورق‌های کتاب پودر تالک یا همان پودر بچه ریخته و کتاب را به جای خشک منتقل کند. پودر رطوبت را به خود جذب می‌کند.

آشپزی شیرین

پاناکوتای شکلات سفید



● مواد لازم:

برای ۴ نفر:	پودر ژلاتین
۲ قاشق چای خوری	شیر
یک و یک دوم پیمانه	شکر
یک چهارم پیمانه	خامه
یک و یک دوم پیمانه	وانیل
یک دوم قاشق چای خوری	نمک
به مقدار لازم	شکلات سفید (ذوب شده) ۸۰ گرم
برای سرو	پسته:

● طرز تهیه:

پاناکوتا یک نوع دسر ایتالیایی و در واقع یه پودینگ ساده و خوشمزه است که از خامه و پودر ژلاتین تهیه می‌شود. برای تهیه پاناکوتای شکلات سفید پودر ژلاتین را در ظرف مناسبی بریزید. شیر را اضافه کرده و با همزن دستی مخلوط کنید و حدود ۵ دقیقه کنار بگذارید تا پودر ژلاتین در شیر حل شود. ظرف را روی حرارت قرار دهید و شکر را اضافه و مخلوط کنید. خامه و شکلات سفید ذوب شده را اضافه کرده و با همزن مواد را مخلوط کنید. وانیل و مقدار کمی نمک اضافه کنید. مواد را به خوبی هم بزنید و سپس در قالب‌های پوشیده شده با کاغذ روغنی بریزید و در یخچال قرار دهید تا خودش را بگیرد. پاناکوتاها را با پسته خرد شده تزیین و سرو کنید.

نکته: پاناکوتا را با شکلات تلخ هم می‌توانید درست کنید. فقط به جای شکلات سفید، شکلات تلخ ذوب شده اضافه کنید. بدون اضافه کردن این شکلات‌ها هم پاناکوتای ساده می‌توانید تهیه کرده و سرو کنید.

آشپزی رژیمی

مخلوط کبابی

● مواد لازم:

آب	نصف لیوان
سس سویا	یک چهارم لیوان
شکر قهوه‌ای یا عسل	۱ قاشق
زنجبیل	سه چهارم قاشق چایخوری
فلفل قرمز	نصف قاشق چایخوری
پودر سیر	یک چهارم قاشق چایخوری
پودر فلفل سیاه	یک چهارم قاشق چایخوری
گوشت قورمه‌ای یا فیله مرغ	به مقدار لازم
روغن	۲ قاشق
کلم بروکلی، هویج، فلفل دلمه‌ای و پیاز	به مقدار لازم

● طرز تهیه:

برای تهیه سس، آب، سس سویا، عسل، زنجبیل، فلفل قرمز و پودر سیر و فلفل سیاه را درون تابه بریزید تا سس خوب جوش بخورد. در تابه بزرگ روغن بریزید و گوشت یا مرغ را درون آن کمی سرخ کنید و بپزید تا کمی قهوه‌ای رنگ شود، که تقریباً ۵ دقیقه بیشتر زمان نمی‌برد. حالا سبزیجات را در تابه ی سس بریزید و آنها را در سس کباب کنید و خوب هم بزنید و سپس در تابه را به مدت ۱۰ دقیقه بگذارید تا خوب بخار پز شوند. می‌توانید سبزیجات را با گوشت مخلوط کنید و سرو کنید و لذت ببرید.



ویتامین مفید برای روده‌های تحریک پذیر



بررسی‌ها نشان می‌دهند مصرف مکمل‌های ویتامین D برای کمک به بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر (آی‌بی‌اس) مفید است. مصرف مرتب مکمل‌های ویتامین D به تسکین علائم دردآور در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر و تقویت کیفیت زندگی آنها کمک می‌کند. کمبود ویتامین D در مبتلایان به بیماران گوارشی سندرم روده تحریک‌پذیر شایع است.

همچنین کمبود این ویتامین با خطر بروز سرطان روده مرتبط است و در بیماری التهابی روده نقش دارد. به گفته متخصصان، مصرف مکمل‌های ویتامین D علائم این بیماری از جمله درد شکمی، نفخ، یبوست و اسهال را کاهش می‌دهد. در تمامی مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر باید سطح ویتامین D آزمایش شود و مصرف این مکمل برای اکثریت این بیماران مفید است.

سندرم روده تحریک‌پذیر بیماری است که به شدت بر کیفیت زندگی مبتلایان تأثیر می‌گذارد. دلیل مشخص و منحصری برای این بیماری وجود ندارد و همچنین تاکنون درمان شناخته شده‌ای برای آن پیدا نشده اما تلاش پزشکان برای تسکین علائم بیماری در حال حاضر مهمترین شیوه کنترل آن است.

بهترین زمان کشیدن دندان عقل

شود. دکتر جواد فاریابی دندانپزشک می‌گوید: «هر دندان نهفته‌ای که داخل فک باقی بماند ما از عوارضی مانند ایجاد کیست و یا تومورها اطراف این دندان‌ها نگران هستیم. با انجام رادیوگرافی می‌توان از سن ۱۴ سالگی جوانه و تاج دندان عقل را داخل استخوان بینیم و این دندان از ۱۷ تا ۲۰ سالگی در دهان رویش می‌کند. اگر جوانی به سن ۲۲ و یا ۲۳ سالگی رسید و دندان عقلی در دهانش رویش پیدا نکرد باید به دندانپزشک مراجعه کند و با انجام رادیوگرافی از وجود دندان عقل مطمئن شود.»

دندانپزشکان معتقدند بهترین سن برای جراحی دندان عقل را حدود سن ۲۰ سالگی است. خارج کردن دندان عقل از دهان برای پیشگیری از آسیب به دیگر دندان‌ها و لثه افراد صورت می‌گیرد. این دندان‌ها در انتهای فک قرار می‌گیرند و در صورت رشد نامناسب باعث وارد آوردن فشار به دیگر دندان‌ها خواهند شد. به گفته دندانپزشکان هر ریشه دندان که نهفته باشد اعم از عقل و یا هر دندان دیگر مساوی با وجود یک کانون عفونی در دهان است که حتماً باید جراحی



درمان فقر آهن با گیاهان

گوشتی موجود بوده و جذب آن بیشتر از آهن غیر هم است که بیشتر در گیاهان یافت می‌شود. برای جذب آهن لوبیا سفید، می‌توانید آن را با ویتامین ث مصرف کنید.

اسفناج: یک فنجان اسفناج پخته شده چیزی حدود ۳/۵ میلی گرم آهن گیاهی به بدن می‌رساند. اسفناج همچنین منبع خوبی از ۲۰ ماده معدنی و ویتامین دیگر است. اسفناج را نیز باید به همراه مرکبات مصرف کرد تا آهن آن بیشتر جذب بدن شود. دانه‌های چیا: این دانه‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و البته یک دلیل دیگر برای مصرف آنها وجود دارد و این که منبع خوبی از آهن نیز محسوب می‌شوند. دانه‌های چیا در هر ۱ اونس حدود ۲ میلی گرم آهن دارند ضمن این که منبع خوبی از فیبر محلول هستند و به فرایند هضم دستگاه گوارش نیز کمک می‌کنند.

کاکائو و پودر کاکائو: فقط ۳ اونس کاکائو یا پودر آن، ۷ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند. این آهن البته غیر هم است اما کاکائو سرشار از فلاونوئیدها برای ترویج سلامت قلب نیز محسوب می‌شود و منیزیم موجود در آن سلامت مغز را به همراه دارد.



وعده ۴ میلی گرم آهن به بدن می‌رساند. لوبیا همچنین یک نیروگاه تغذیه‌ای برای رساندن پروتئین و فیبر به بدن است. مصرف این ماده غذایی منجر به کاهش کلسترول و کنترل بهتر قند خون می‌شود. به طور کلی دو نوع آهن هم و غیر هم وجود دارد. آهن هم در مواد غذایی

فقر آهن شایع‌ترین اختلال تغذیه‌ای در بین زنان است و البته تنها راه حل آن مصرف گوشت قرمز نیست. اگر گیاه خوار هستید یا تمایل چندانی به استفاده از گوشت ندارید باید این مواد را به سبد غذایی تان اضافه کنید:

زردچوبه: زردچوبه ادویه‌ای سرشار از آهن است. در واقع در هر گرم زردچوبه ۰/۶ میلی گرم آهن وجود دارد.

عدس: در هر ۱۰۰ گرم این حبوبات ۱/۵ و ۳ میلی گرم آهن وجود دارد. به علاوه باید بدانید که این مواد غذایی سرشار از قندهای پیچیده و فیبر است. عدس، چربی ندارد و این یک مزیت بزرگ است. برای جذب آهن موجود در عدس، علاوه بر اضافه کردن لیمو ترش به آن می‌توان از جعفری نیز استفاده کرد.

آویشن: این گیاه معطر و خوش طعم سرشار از آهن است و در هر ۱۰ گرم آن ۱۲ میلی گرم آهن وجود دارد. علاوه بر آویشن، جعفری نیز سرشار از آهن است. در هر ۱۰۰ گرم جعفری حاوی حداقل ۳/۸ میلی گرم آهن وجود دارد.

لوبیا سفید: خوردن یک فنجان و نیم کنسرو لوبیا سفید، در هر

درمان آلزایمر با صدای کم!



آوردن اطلاعات، تصمیم‌گیری و مرور خاطره‌ها دچار مشکل می‌شود.

یکی دیگر از درمان‌های جدید آلزایمر، استفاده از چراغ‌های چشمک زن است که آزمایش آنها بر روی موش‌های آزمایشگاهی نتیجه‌های خوبی در بر داشته است و کارشناسان امیدوارند این شیوه را بر روی انسان‌ها نیز آزمایش کنند.

کارشناسان هشدار می‌دهند در صورت کشف نشدن راهکارهای جدید درمانی و پیشگیرانه در سال‌های آینده میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا به آلزایمر مبتلا و نیازمند مراقبت‌های درمانی ویژه می‌شوند.

آلزایمر یکی از بیماری‌های شایع دوران سالمندی است. بیماری سختی که می‌تواند پایانی بر زندگی اجتماعی و مستقل سالمندان و نیاز به مراقبت دائم از آنها باشد. اما باید بدانید تاکنون درمان‌های مختلفی برای مبارزه، کنترل و پیشگیری از ابتلا به زوال مغز و بیماری آلزایمر در جهان ابداع شده است. در جدیدترین پژوهش دانشمندان دریافته‌اند گوش دادن به صداهایی با فرکانس پایین مانند فشردن برخی از کلیدهای پیانو که تولید صدای زیر و با بسامد بسیار کم می‌کند سبب تقویت سرعت حرکت امواج مغزی در مبتلایان به آلزایمر می‌شود. این پژوهش نشان می‌دهد گوش دادن به صداهای زیر و با بسامد پایین سبب از بین رفتن توده‌های سمی در مغز و حفظ سلامت آن می‌شود.

در مغز برای تبادل اطلاعات بین سلول‌ها، امواج مغزی یا امواج گاما وجود دارند که با سرعت ۴۰ بار در ثانیه در مغز گردش می‌کنند و زمانی که فرد تصمیم می‌گیرد یا مطلبی را به یاد می‌آورد حداکثر سرعت خود را پیدا می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهند در افراد سالمند مبتلا به بیماری آلزایمر، امواج مغزی دارای سرعت پایینی می‌شوند و به همین دلیل فرد در به یاد

خطر قرص‌های ملین برای سلامتی



شایع و درازمدت مصرف ملین‌ها نیز شامل اختلال در کار روده‌ها و کبد است. علاوه بر آن به علت کاهش میزان آب بدن، فرد دچار کک و مک، جوش و چروک می‌شود. همچنین به علت دفع الکترولیت‌های بدن روی پیام‌رسانی عصبی در بدن تأثیر منفی می‌گذارد.

مصرف ملین‌ها برای کاهش وزن، به یک روش لاغری در سراسر جهان تبدیل شده است چون با سرعت بخشیدن به روند هضم باعث افزایش تخلیه روده‌ها می‌شوند.

از سوی دیگر بسیاری از مبتلایان به یبوست از این داروها بی‌رویه استفاده می‌کنند.

اما مصرف منظم و مداوم ملین برای سلامت تهدید جدی به حساب می‌آید زیرا، تمام ماده مغذی را از بدن با سرعت زیاد دفع می‌کند.

ملین‌ها سموم را از بدن دفع می‌کند و با تأثیر بر روده‌ها گاز معده را تخلیه می‌کند.

اما پزشکان سراسر دنیا معتقدند که این راه برای کاهش وزن خیلی موثر نیست. مصرف ملین‌ها برای مدت طولانی در متابولیسم کلی و روند هضم اختلال ایجاد می‌کند و باعث دفع آب زیاد از بدن می‌شود.

در این شرایط انرژی بدن نیز کاهش پیدا می‌کند. با دفع زیاد مایعات احتمال مرگ ناگهانی و آسیب دیدن اعضای حساس و مهم بدن و از کارافتادگی کبد نیز وجود دارد.

عوارض کوتاه مدت مصرف ملین‌ها شامل حالت تهوع، استفراغ و اسهال است و علائم

یا ویروس است به همین دلیل شما تلاش می کنید با دور نگه داشتن خود از دیگران، به ویژه کسانی که دوستانشان دارید تا زمانی که درد از بین برود محافظت کنید.

اما همانطور که گفتیم ایزوله کردن باعث می شود افکار منفی مانند سم به مغز شما تزریق شوند.

تمام تلاش خود را بکنید تا با افرادی که دوستانشان دارید وقت بیشتری بگذرانید. اگر چنین کسی را در زندگی ندارید فرصت هایی فراهم کنید که با معاشرت با دیگران حضور چنین فردی در زندگی تان ممکن شود. به مهمانی ها بروید، به کافه و گالری و کلاس آموزشی و ورزشی بروید و فرصت پیدا کردن دوست جدید را به خودتان بدهید.

آنچه انجام می دهید: ورزش کنید

ورزش مغز شما را تغییر می دهد و یکی از بهترین راه های شفا بخش برای افسردگی است. زمانی که فعالیت جسمی را آغاز می کنید خلق و خوی شما بهبود پیدا می کند و میزان انرژی بالاتر می رود. ۳۰ دقیقه پیاده روی فقط ۳ بار در هفته می تواند به اندازه مصرف داروها مؤثر باشد.

سعی کنید حداقل ۳ بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه در یک فعالیت ورزشی که جسم شما را به خوبی به حرکت در می آورد شرکت کنید.

از نور خورشید بهره ببرید

کاهش نور خورشید در فصل های سرد برای میلیون ها نفر در سراسر جهان همراه با هرج و مرجی است که در مغز ایجاد می شود. افسردگی فصلی که با کاهش نور در پاییز و زمستان مرتبط است ناشی از کاهش فعالیت مغزی در تولید سروتونین است. نور خورشید در کاهش علائم افسردگی مؤثر است.

اگر در منطقه سردسیر بدون نور خورشید زندگی می کنید سعی کنید روزانه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به شکل محافظت شده از این نور طبیعی بهره ببرید.

وقت بالشت: استراحت و قدرت دانی

خواب خوب و با کیفیت در درمان افسردگی مؤثر است. با این حال آدم های دنیای مدرن بهره کمی از خواب خوب می برند. بدن شما نیاز به ۸ ساعت خواب در طی شب دارد در غیر این صورت نمی توانید به مغز خسته خود بگویید که درست کار کند. برای خواب خوب باید خود را هر شب آماده کنید.

به موقع به رختخواب بروید، در اتاق تمیز بخوابید، اتاق را تاریک کنید و پیش از خواب با یک مراقبه ساده افکار منفی را از خود دور کنید. مراقبه شما می تواند تلاش برای فکر کردن به یک رویای خوب، قدر دانی از زندگی و یادآوری خاطرات مثبت باشد.

یاد تان باشد

اگر در حال حاضر در حال مصرف داروهای ضد افسردگی هستید به این راه برای درمان ادامه بدهید. هرگز دارو را خودسرانه متوقف نکنید و از آن ناامید نشوید. اما مصرف دارو را تنها راه حل شفای خود ندانید.

تلاش برای درمان افسردگی راحت نیست اما غیر ممکن نیست پس علاوه بر این که دارو می خورید سبک زندگی تان را هم تغییر بدهید.



درمان افسردگی یا چگونه شفا پیدا کنیم

• ریحانه دوستدار

افسردگی دزد آرامش و خوشبختی است. بیماری شایعی که به راحتی به زندگی آدمی هجوم می آورد و به سختی درمان می شود. اگر شما کسی باشید که دوره های طولانی درمان های دارویی را برای افسردگی گذرانده اید به خوبی می دانید که مصرف داروها تنها کمکی که به شما می کنند کنترل برخی از حالت های روحی ناشی از افسردگی است.

واقعیت این است که داروهای ضد افسردگی فقط می توانند ۵۰ درصد از علائم بیماری را بهبود بدهند. این در حالیست که مصرف این داروها عوارض جانبی خود را دارند. ناتوانی در فعالیت های جنسی و افزایش وزن از جمله عوارض شایعی است که به خودی خود می توانند زندگی افراد را به شکلی جدی تحت تأثیر قرار بدهند. زمانی که داروهای افسردگی نتوانند اثر کافی برای درمان بگذارند احساس ناامیدی و ناتوانی ناشی از افسردگی بیشتر و شدیدتر نیز می شود. متأسفانه هیچ راهی برای ایمن کردن خود در برابر افسردگی وجود ندارد و این بیماری شایع زندگی فردی و اجتماعی افراد را مختل می کند.

افسردگی بیماری قرن

میان سبک زندگی و افسردگی ارتباط غیرقابل انکاری وجود دارد. سبک زندگی مدرن می تواند عاملی برای بیماری باشد. هر چقدر یک جامعه ای به ابزارهای مدرن دسترسی بیشتری داشته باشد میزان افسردگی در افراد آن جامعه بیشتر است. دلیل این امر سرعت تغییرات در زندگی مدرن است که دائماً سبک زندگی را تحت تأثیر قرار می دهد. اگر چه سبک

زندگی افراد تغییر می کند اما مغز انسان قادر نیست با این تغییرات گسترده و سریع پیش برود. بنابراین اگر چه ممکن است شما ندانید اما افراد زیادی در محیط زندگی تان دچار این بیماری هستند.

چگونه مغز را با تغییرات زندگی سازگار کنیم

مغز شما می تواند با تغییرات سازگار شود اما این مساله به همان سرعتی که تغییرات رخ می دهند ایجاد نمی شود. برای سازگاری با تغییرات زندگی که به شما کمک می کند تا زندگی شادتری داشته باشید باید راه های مؤثر سازگاری با شرایط را یاد بگیرید.

انتخاب های شما در سبک زندگی می تواند علائم افسردگی را به شدت کاهش بدهد بنابراین برای شفای روح آسیب دیده خود لازم است فاکتورهای سبک زندگی مدرن را که شما را در برابر افسردگی مقاوم می کند بشناسید.

آنچه می خورید: امگا ۳ بیشتر مصرف کنید

اسید چرب امگا ۳ برای عملکرد سلول های مغز ضروری هستند. بسیاری از مولکول های چربی توسط بدن ساخته می شوند اما برخی از آنها نیز فقط از طریق رژیم غذایی به دست می آیند. یکی از بهترین منابع امگا ۳ ماهی است. شاید برایتان جالب باشد که بدانید در کشورهای که مصرف امگا ۳ در رژیم غذایی افراد وجود دارد میزان افسردگی پایین تر است. برای مصرف امگا ۳ با پزشک خود مشورت کنید و از او بخواهید در صورت نیاز این کپسول ها را برایتان تجویز کند.

آنچه به آن فکر می کنید

افکار شما در فعالیت های مغزی مؤثر هستند. بسیاری از ما بر افکار منفی سوار هستیم و اجازه

می دهیم آنها ما را به هر جایی که می خواهند هدایت کنند. افکار منفی می توانند مغز را تغییر بدهند. زمانی که افکار منفی تقویت می شوند مغز شروع به تولید کورتیزول، هورمون استرس می کند. کورتیزول به هیپوکامپ جایی که احساسات و خاطرات وجود دارند حمله می کند. مهم ترین عامل در تهاجم افکار منفی به مغز تنهایی است.

بودن در کنار دیگران و انجام فعالیت های جمعی قدرتمندترین شیوه برای شکستن چرخه افکار منفی است. افسردگی همه انرژی و توان فرد را از او می گیرد و گاهی معاشرت با دیگران آخرین چیزی است که یک آدم افسرده به آن تمایل دارد. این نکته در نظر داشته باشید که اگر واقعا می خواهید بهبود پیدا کنید باید خود را از افکار منفی که در تنهایی شکل می گیرند خلاص کنید. معاشرت با دیگران می تواند تغییر بزرگ و جدی در وضعیت روحی شما ایجاد کند. زمانی که افسرده هستید برایتان بسیار دشوار است که بخواهید لذت را کشف کنید اما اگر واقعا به فکر شفای روحی خودتان هستید باید خود را مجبور به این کار کنید. به خودتان بگویید که لذت بردن مثل مسواک زدن و خوردن داروی افسردگی ضروری است پس باید انجامش داد. خیلی زود متوجه خواهید شد که تلاش برای معاشرت، یافتن لذت های زندگی و توقف افکار منفی در بهبود علائم افسردگی حتی از مصرف دارو و گذراندن جلسات مشاوره مؤثرتر است.

وقت دیگران؛ وقت گذراندن با کسی که دوستش دارید

زمانی که فرد افسرده است مغز به اشتباه این پیام را دریافت می کند که این درد ناشی از یک عفونت

۵۵۵ یافته های روانشناسی

زندگی رنگی

رنگ ها نقش مهمی در زندگی ما دارند و نمی توانیم دنیا را بدون رنگ تصور کنیم. اما در روانشناسی رنگ ها معنای دیگری پیدا می کنند. بعضی رنگ ها می توانند روی حالت روانی و جسمانی شما تأثیر بگذارند و رنگ های صورتی، قرمز، زرد، آبی و سبز این ویژگی را دارند.

صورتی اثری آرامش بخش روی افراد دارد و می تواند خشم را کاهش دهد. قرمز نسبت به صورتی می تواند اثری متضاد بر فیزیولوژی شما داشته باشد و با انرژی که ساطع می کند می تواند نبض شما را افزایش دهد. از رنگ قرمز می توانید برای تنظیم شرایط خلق و خو در خانه خود استفاده کنید. مثلاً با استفاده از این رنگ در اتاق نشیمن انرژی اجتماعی تان را افزایش دهید. رنگ زرد می تواند فعالیت ذهنی را تحریک کند. از سوی دیگر می تواند موجب گریه نوزادان برای مدت زمانی طولانی تر شود و همچنین می تواند اثراتی مضر روی ساکنان خانه های سالمندان داشته باشد. اما ویژگی آرامش بخش رنگ آبی می تواند به کاهش اضطراب در انسان کمک کند. رنگ سبز هم آرامش بخش است و کارایی و خلق و خو را بهبود می بخشد.



۵۵۵ توصیه های عاشقانه

دعوا بر سر پول!

برای بیشتر زن و شوهرها پیش می آید که درباره مسائل مالی با هم دعوا کنند. جور در نیامدن دخل و خرج های زندگی و عدم مدیریت و برنامه ریزی پول عامل اصلی این دعواهاست. اما می توانید تا حدودی از این دعواها پیشگیری کنید. مثلاً اگر هر دوی شما شاغل هستید باید بپذیرید که بخشی از پولی که در می آورند باید صرف هزینه های زندگی شود. یکی می تواند آن را به پس انداز برای آینده اختصاص دهد و دیگری هزینه های جاری را پرداخت کند.

با این کار دیگر بر سر نحوه خرج کردن پول ها به مشکل بر نمی خورید. از طرفی هر دوی شما باید بدانید چقدر در درآمد زندگی سهم دارید؟ چگونه باید نیازهای شخصی تان را با توجه به درآمد هزینه کنید؟ در این باره باید آشکار و مشخص حرف بزنید و بر اساس یک الگوی توافقی پیش بروید و گر نه مشکلات بسیار بیشتر و پیچیده تر می شوند. البته براساس درآمدتان باید اهداف کوتاه مدت، میان مدت و بلندمدت مالی در نظر بگیرید و برایشان مقدار مشخصی پول در نظر بگیرید. به این شکل هیچ کدام نمی توانید مدعی شوید دیگری پول مهمی را خرج کارهای عادی کرده است!



استرس را از کودک دور کنید



• ریحانه دوستدار

علائم اضطراب و نگرانی در کودکان و نوجوانان طبیعی است. ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان در سن مدرسه، دچار اضطراب می‌شوند. بسیاری از دلایل نگرانی در کودکان برای موضوعات تجربه‌های عادی زندگی است و هیچ ربطی به اختلال اضطراب ندارد. چطور می‌توانید اضطراب را از کودکان دور کنید؟ آیا تجربه‌های نگران‌کننده برای کودکان خطرناک هستند؟ آیا ضرورتی دارد که به نگرانی‌های کودک توجه کنید؟

رویارویی باترس‌ها

ما از موقعیت‌های ترسناک و نگران‌کننده پرهیز می‌کنیم. اما دوری از محرک‌های اضطراب‌آور، نگرانی ما را رفع نمی‌کند. اگر ما در کودکی یاد می‌گیریم به جای فرار از موقعیت با ترس‌هایمان روبه‌رو شویم در بزرگسالی نگرانی‌های کمتری داریم. به کودک یاد دهید تا از موقعیت‌های ترسناک فرار نکند و راهکارهای کنترل و کاهش اضطراب را به او بیاموزید. اضطراب حال دائمی یک فرد سالم نیست بدن انسان می‌تواند بعد از مدت کوتاهی خودش را با شرایط جدید سازگار کند؛ مگر اینکه اختلالی در این روند وجود داشته باشد. بعد از ۲۰ تا ۴۵ دقیقه از قرار گرفتن در موقعیت، اضطراب و نگرانی کم و قابل کنترل می‌شود.

چه کسی کامل است؟

لازم نیست کودکان در ورزش، فعالیت‌های مدرسه و رفتارهای اجتماعی‌اش کامل و بی‌نقص باشد. دنیای کودکی، دنیای سعی و خطاست. او باید کودکی کند. نمره ۱۸، امتیاز خوبی است اما همه فکر می‌کنند بهتر از این هم می‌تواند باشد. موفقیت

خوب است اما نه در ازای ترس و نگرانی‌ای که در کودک ایجاد می‌کند. به کودک یاد دهید اشتباهات جبران می‌شوند. لازم نیست در همه کارها عالی و بی‌نقص باشد.

نکته‌های مثبت

در بسیاری از موارد ترس و اضطراب کودکان بخاطر نگرش‌ها و باورهای منفی و اعتمادیه نفس پایین است. او بسیاری از باورهایش را از پدر و مادر می‌آموزد. اگر شما همیشه به نکته‌های منفی اشاره می‌کنید، عادت به تحسین و تمجید ندارید و خیلی کم شکر گزار داشته‌هایتان هستید طبیعی است که کودک هم همیشه به نیمه خالی لیوان توجه کند. روزتان را با خوشحالی شروع کنید، زیبایی، توانایی‌ها و استعدادها را کودک را تحسین کنید، از غذا تعریف کنید، کمتر غر بزیند و درباره دیگران با حسن نیت حرف بزنید.

بازی و کودکی

توجه زیاد به مقوله آموزش و پرورش مانع حق کودکی است. اجازه دهید کودکان گاهی بازی کند فقط برای اینکه سرگرم شود و خوش بگذرانند. همه بازی‌های کودک را برای رسیدن به موفقیت یا یک هدف تربیتی هدایت نکنید. بازی‌های آموزش اعداد و خواندن و نوشتن یا نقاشی کردن کاملاً جهت‌دار هستند. کودک را با اسباب‌بازی‌ها، خمیرهای بازی و دفتر نقاشی‌اش آزاد بگذارید تا هرطور که دوست دارد و بیشتر لذت می‌برد، بازی کند و انرژی‌اش را تخلیه کند.

الگوی تازه

شماره موقعیت‌های اضطراب و نگرانی چطور رفتار می‌کنید؟ برای چه موضوعاتی نگران می‌شوید و چقدر توانایی حل مساله را دارید؟ نگرانی کودک

ممکن است بازتاب نگرانی‌ها و استرس‌های خود شما باشد! اگر دلتان برای هر چیز کوچکی شور می‌زند، نمی‌توانید تغییرات زندگی را درست مدیریت کنید چون این تغییرات شما را مضطرب می‌کند و یا با اضطراب کودک شما هم نگران می‌شوید و آن را نشان می‌دهید؛ اضطراب را در کودک ریشه‌دار خواهید کرد. خوب است که کودک بداند شما هم دچار استرس و نگرانی می‌شوید.

تشویق رفتار شجاعانه

وقتی کودکان توانستند بر اضطراب جدایی‌اش در مدرسه غلبه کند و موفق شد بدون ترس از تاریکی در اتاق خواب خودش بخوابد و یا در سخت‌ترین امتحان مدرسه‌اش نمره خوبی گرفت؛ او را تشویق و تحسین کنید. متناسب با اهمیت موضوع می‌توانید پاداش جایزه‌ای نیز بخرید. برای کودک انگیزه‌های کافی ایجاد کنید تا مهارت کنترل ترس را یاد بگیرد.

تمرین‌های قبل از خواب

فعالیت‌های روزانه کودک بیش از آن چیزی است که به چشم شما می‌آید. هر لحظه از زندگی کودک در بیداری، پراز اتفاق، ماجرا و تجربه است. آنچه او در موقعیت‌های مختلف تجربه می‌کند ممکن است اضطراب‌آور باشد. شمار در دنیای کودکی او نیستید و نمی‌توانید همه چیز که احساس می‌کند را درک کنید. حرف زدن درباره اتفاق‌های روزانه بسیاری از نگرانی‌های کودک را از بین می‌برد. هر شب قبل از خواب با کودک درباره روزی که گذشته حرف بزنید.

حرف زدن درباره نگرانی‌ها

نگرانی‌های کودک را انکار نکنید. مساله‌ای وجود دارد که او را آزار می‌دهد و می‌ترساند. اینکه

بگویید «ترس همه چی خوبه» مشکل کودکان را حل نمی‌کند. درباره ترس و نگرانی کودک حرف بزنید. به او توضیح بدهید چطور می‌تواند خودش را آرام کند و مساله‌ای که از آن ترسیده تا چه اندازه جدی است.

کمک برای حل مساله

بعد از اینکه با کودک درباره احساسش حرف زدید و کاملاً به آنچه که کودک می‌گوید گوش دادید به او کمک کنید تا مشکلش را حل کند. به جای حل کردن مشکل برای کودک به او راه را نشان بدهید. بهتر است خود کودک راه حل مساله را پیدا کند اما اگر آنقدر ترسیده‌است که نمی‌تواند خودش به تنهایی راه چاره‌ای پیدا کند، همراهی کنید و با دادن ایده‌های تازه برای مواجه شدن با ترس‌ها آماده‌اش کنید.

آرامش

واکنش شما برای کودکان بسیار مهم است. وقتی کودکان زمین می‌خورند قبل از هر چیز به شما نگاه می‌کنند. او متوجه واکنش‌های شما به مسائل هست. اگر نگرانی و ترس شما را ببیند فوری گریه می‌کند اما اگر احساس کند شما این موضوع را خیلی جدی نگرفته‌اید بلند می‌شود و دوباره مشغول بازی می‌شود. بچه‌ها در هر سنی متوجه واکنش‌های پدر و مادر هستند و مطابق با آن رفتار می‌کنند. اگر خیلی زود عصبی و نگران می‌شوید او هم مثل شما در موقعیت‌های مشابه دچار اضطراب می‌شود. اضطراب و نگرانی‌تان را مدیریت کنید.

تمرین‌های ریلکسیشن

وقتی کودک دچار استرس‌های شدید می‌شود تمرین‌های ریلکسیشن برای کم کردن اضطراب می‌تواند مفید باشد. به کودک یاد بدهید آرام و عمیق نفس بکشد و برای چند ثانیه نفسش را نگه دارد. تصویرسازی هم یک راه برای آرام کردن کودک مضطرب است. بسیاری از دلایل نگرانی کودک تصویرهای ذهنی و غیرواقعی است.

این تصویرها را جایگزین کنید. به کودک بگویید چشم‌هایش را ببندد و خودش را در یک جای خوب و در شرایط دلخواهش تصور کند و سعی کند به صداها، بوها و مزه‌های خوب فکر کند. در تصویرهای ذهنی کودک دخالت نکنید، فقط از او بخواهید برایتان تعریف کند که در چه محیطی کاملاً آرام است. این به شما کمک می‌کند تا نقص‌های زندگیتان را بشناسید و سعی کنید محیط آرام و دلخواه کودک را فراهم کنید.

اضطراب را درمان کنید

اضطراب می‌تواند به یک بیماری مزمن تبدیل شود. دلایل ترس کودک در طی زمان تغییر می‌کند و اگر کودک نتواند بر آن غلبه کند دچار اضطراب و ترس دائمی می‌شود. در زندگی همیشه چیزی برای ترس و نگرانی پیدا می‌شود. با تکرار و تمرین، کودک روش‌های غلبه بر استرس و سازگاری با شرایط و موقعیت‌های پیچیده و سخت را یاد می‌گیرد و برای مدیریت احساساتش نیازی به کمک شما و دیگران نخواهد داشت.

روانشناسی کودک

تقویت خلاقیت در کودکان

خلاقیت به معنای به کارگیری تخیل و ابتکار در حل مساله‌ای به روش دیگر در زندگی اهمیت زیادی دارد و می‌تواند به موفقیت فرد در کار و زندگی منجر شود. بسیاری از کارشناسان معتقدند خلاقیت حاصل مهارت‌هایی است که می‌توانید از کودکی به فرزندان‌تان آموزش دهید. اگر می‌خواهید کودکانی مبتکر داشته باشید باید خودتان الگو باشید. در مورد مسائل مختلف، راه حل‌های متفاوتی در نظر بگیرید و تعصب به خرج ندهد و به عقاید تازه و نو توجه نشان دهید. به کودکان نشان دهید برای یک مشکل، می‌توانید چندین راه حل ارائه دهید. بدون اینکه به دردمر بفتید. وقت بازی، بدون الگوی ساختاری خاصی، در نظر بگیرید و به کودکان اجازه دهید هر جور که مایل است، وقت بازی و نوع بازی خود را تا زمانی که خطرناک نباشد، تنظیم کنند. اسباب بازی‌هایی برای کودکان انتخاب کنید که هدف خاصی را دنبال نمی‌کنند و او می‌تواند برای آنها اهداف متفاوتی تعیین کند. هر زمان که کودکان کسل شده و حوصله‌اش سررفته است، یک خط داستانی برای او ترتیب دهید و از او بخواهید داستان را تمام کند. کودک‌تان را از اشتباه کردن نترسانید چون ترس جلوی خلاقیت آنها را می‌گیرد.



بچه‌ها و پستانک‌ها

عوارض استفاده از بطری و پستانک



والدین برای کمک به تغذیه نوزاد و حتی آرام کردن او به شیشه شیر و پستانک روی می‌آورند اما بسیاری از متخصصان اطفال معتقدند نباید از شیشه شیر و به خصوص پستانک استفاده کنید. اشکال در گرفتن صحیح پستانک شایع‌ترین عارضه شیشه و پستانک است که به علت وجود تفاوت در مدل مکیدن پستان مادر با بطری یا پستانک ایجاد می‌شود. رشد نامناسب دندان‌ها به علت مکیدن نامناسب، تقویت حرکات غلط در فک و زبان و تأثیر منفی بر رشد طبیعی و تشریحی فک و دهان هم دلیل دیگر مخالفت پزشکان با این وسایل است. کاهش تولید شیر مادر به علت کاهش دفعات و طول مدت شیردهی، عدم تخلیه پستان‌ها به صورت مکرر و مؤثر به علت مکیدن‌های نامناسب شیرخوار، افزایش احتمال ابتلای شیرخوار به انواع عفونت‌ها: عفونت‌های مکرر گوش، اسهال و... مشکلات دندان‌مانند پوسیدگی و ناهنجاری‌های دهان و دندان، اختلال در تنفس و کاهش سطح اشباع اکسیژن خون به علت بر هم زدن هماهنگی بین تنفس و بلع شیرخوار و ایجاد وابستگی از مهمترین دلایلی است که متخصصان اطفال با استناد به آنها استفاده از بطری و پستانک را برای شیرخواران منع می‌کنند.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز پنجشنبه ۲۷ بهمن ماه ۱۳۵۶ (برابر با ۸ ربیع الاول ۱۳۹۸، ۱۶ فوریه ۱۹۷۸) نقل شده است.

جمعیت تهران بزرگ از مرز ۴/۷ میلیون نفر گذشت

در هر کیلومتر مربع تهران بزرگ (تهران - شهرری و شمیران) ۱۹ هزار نفر زندگی می کنند.

جمعیت تهران در طول ۱۰ سال (از دومین سرشماری عمومی در سال ۱۳۴۵) تا سومین سرشماری در سال ۲۵۲۵ (۱۳۴۵) به حدود دو برابر افزایش یافته است. براساس آمار مندرج در آمارنامه استان مرکزی که از سوی مرکز آمار ایران منتشر شده است، جمعیت تهران بزرگ (تهران - شمیران - شهرری) در سال ۲۵۱۵، یعنی ۲۰ سال پیش، یک میلیون و ۵۶۰ هزار و ۹۳۴ نفر بوده است. سپس این جمعیت در سال ۲۵۲۵ به ۲ میلیون و ۹۸۰ هزار و ۴۱ نفر افزایش یافته است. براساس آخرین سرشماری جمعیت تهران بزرگ از مرز ۴ میلیون و ۷۱۶ هزار و ۶۹۷ نفر گذشته است. از این عده ۲ میلیون و ۴۶۲ هزار و ۲۴۶ نفر مرد و ۲ میلیون و ۲۵۴ هزار و ۴۵۱ نفر زن هستند. بدین ترتیب عده زنان تهران ۲۰۷۷۳۳ نفر کمتر از عده مردان است.

ایرانیها پسته دانه ای ۱۰ ریال تعارف میکنند!

پسته، یک کالای وارداتی نیست، تورم جهانی هم بر آن اثری که بر سایر کالاهای گذارد ندارد، تولید آن هم کاهش نیافته و افت زده هم نشده است، اما با این وجود، ناگهان قیمت آن چند برابر افزایش یافته است. پس علت چیست؟ - علت شیوع آفتی است بنام «واسطه»، واسطه ها محصول پسته باغداران کرمان و رفسنجان و دیگر نقاط پسته خیز مملکت را در وقت برداشت به ثمن بخش خریده و انبار کرده اند و حالا، در وقت افزایش مصرف آن، در آستانه نوروژ - با ایجاد کمبود مصنوعی قیمت ها را چنان بالا برده اند که بهای هر دانه آن ۳ ریال شده است و اگر روند سیاه بازی و احتکار با آهنگ کنونی ادامه یابد، ایرانیهای میهمان نواز در نوروز آتی پسته دانه ای ۱۰ ریال به میهمان تعارف خواهند کرد.

تهرانها روزهای جمعه هم میتواند خرید کنند

بمنظور تامین رفاه مردم در اصر خریدهای نوروزی فعالیت ۳۰ شبکه نظارت اتاق اصناف در نقاط مختلف پایتخت شروع شد. رسول رحیمی رئیس اتاق اصناف پایتخت در یک مصاحبه مطبوعاتی و رادیو تلویزیونی ضمن اعلام این خبر، گفت: علاوه بر کنترل قیمت ها، وظیفه دیگر گروه های بازرسی بررسی پیرامون کمبودهاست تا با مشاهده کمبود از نظر مواد غذایی و یاهر کالای دیگر، بموقع آن کالا را در اختیار مصرف کنندگان قرار دهیم.

وی اضافه کرد: طرحی در دست مطالعه و بررسی است تا بتوانیم در سطح بعضی از اصناف برنامه های خاصی برای کشیک روزهای جمعه تهیه کنیم تا آندسته از افرادی که طی هفته وقت خرید کالاهای مورد نیازشان را ندارند مایحتاج زندگی خود را در روزهای جمعه از کسبه کشیک تهیه کنند.

پنجه نوازندگان و حجره خوانندگان بیمه میشود

صدای خوانندگان و پنجه نوازندگان ایران بیمه می شود. ساعت ۲ بعد از ظهر دیروز جلسه هیئت موسسین انجمن خوانندگان ایران در هتل آریاشیرایتون برگزار شد. در این جلسه اساسنامه انجمن خوانندگان و نوازندگان ایران که از مدتی پیش در دست تهیه بود قرائت شد و مورد تصویب قرار گرفت. اساسنامه برای تصویب نهایی به وزارت فرهنگ و هنر تسلیم خواهد شد. بر مبنای اساسنامه انجمن صدای کلیه خوانندگان و پنجه نوازندگان ایران بیمه خواهد شد.

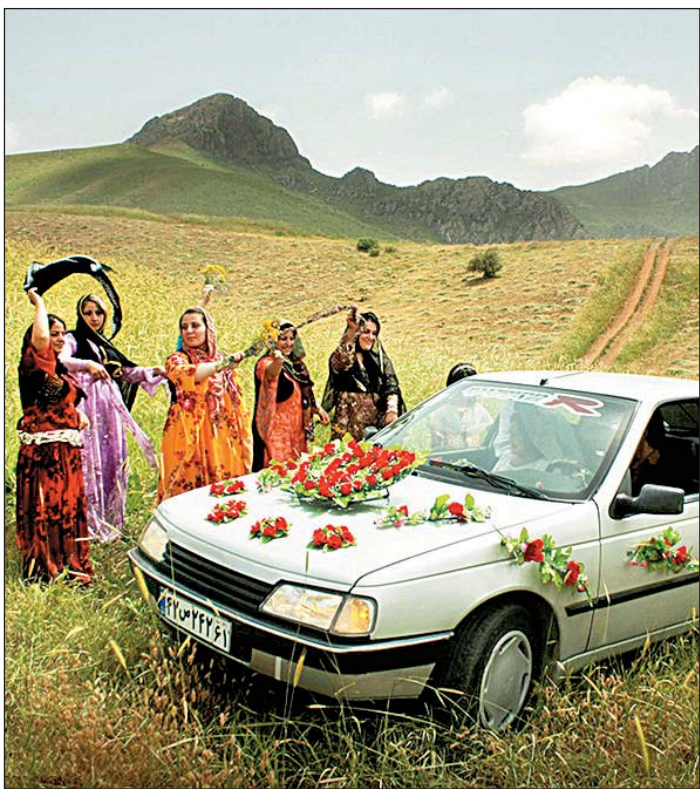
در این خصوص با بیمه ایران و نیز برای خدمات درمانی بیمارستان های تهران کلینیک، اراد و پارس نیز مذاکره شده است.

نامه دکتر باستانی پاریزی به اطلاعات

استاد ارجمند دکتر باستانی پاریزی نامه ای به «اطلاعات» نوشته و درباره خبری که چاپ شده بود توضیحی داده است که در زیر به نظر خوانندگان محترم میرسد: اداره محترم روزنامه اطلاعات توضیحی باید در مورد خبر هفته قبل شما و عضویت بنیاد فرهنگی ارشام بنویسم.

البته وظیفه است که یک کرمانی با موسسه ای یاری کند که پنج شش هزار فرزندان کرمان را در بم و سیرجان و رفسنجان و زرن و کرمان و زاهدان و یزد و مشهد و بندرعباس می پرورد، و در واقع حفظ میلیاردها ثروت این موسسه - که امروز دیگر ثروت کرمان است - یک کار خیر است، بنده به دلیل همین نکته اخیر خواستم عرض کنم که چون موسسه صد در صد فنی است لزوما یک مهندس اهل فن که هم شانه اعضاء بلند پایه هیئت باشد خیلی بهتر از یک معلم پیر ناتوان تاریخ میتواند موثر افتد و دلیل عدم قبول من نیز - اگر جناب دکتر باهری رئیس هیئت قبلا از من استخراج کرده بودند - همین بود.

قالب امروز



عروسی به سبک مدرن عشایر / مهر

سرایه

ای آنکه چو آفتاب فرداست بیا

بیرون تو برگ و باغ زرد است بیا

عالم بی تو غبار و گرد است بیا

این مجلس عیش بی تو سرد است بیا

مولوی

پندبزرگان

- انسان وقتی تمام عیار، وحدت یافته، آرام،

بارور و شادمان می شود که فرآیند فردیت کامل

شود، وقتی که خود آگاه و ناخود آگاه او بیاموزند در

صلح و صفا با هم زندگی کنند و مکمل یکدیگر

باشند.

یونگ

امروز در تاریخ

امپراتور روم که شرایط ایران را پذیرفته بود کشته شد

فلادیوس کلادیوس ژوویانوس (ژوویان) ۱۷ فوریه سال ۳۶۴ میلادی در راه بازگشت به ایتالیا، در آناتولی غربی (جنوب غربی ترکیه امروز) «گاز زغالی شد» و درگذشت. درباره علت مرگ ژوویان؛ روایات، متعدد است.

بیشتر مورخان نوشته اند که چون به رغم مخالفت افسران ارتش روم، به شاپور دوم - شاه ساسانی ایران امتیاز فراوان داده بود طبق نقشه این افسران در اثنای خواب، زغال نیمسوز به خوابگاهش برده و او را با مسموم کرده بودند.

آزاد شدن تلگرافخانه ایران از قید کنترل انگلستان

سال ها پس از حذف قاجاریه از سلطنت و لغو موافقتنامه تقسیم ایران میان انگلستان و روسیه به دو منطقه نفوذ، تازه در این روز در سال ۱۳۱۰ تلگرافخانه ایران از قید کنترل موسسه انگلیسی «تلگراف هندوستان» آزاد شد و استقلال یافت.

نفوس ایران و جمعیت تهران در سال ۱۳۱۹

سرشماری از نفوس ایران در سال ۱۳۱۹ از ۲۸ بهمن این سال آغاز شد و چند روز ادامه داشت. نتایج این سرشماری دوازده روز بعد (دهم اسفند) در روزنامه ها انتشار یافت.

طبق اطلاعیه رسمی منتشره، جمعیت ایران در آن سال ۱۸ میلیون و ۳۳۹ هزار نفر بود. در این اطلاعیه، جمعیت شهر تهران ۵۴۰ هزار تن ذکر شده بود. نتایج این سرشماری، دولت وقت را نگران افزایش جمعیت تهران کرد و تصمیم به تدوین یک رشته ضوابط برای محدود کردن مهاجرت به تهران از جمله مشروط کردن نقل مکان و انتقال مراکز برخی از سازمان های دولتی و پاره ای از مدارس تعلیمات عالی به شهرهای دیگر گرفت که اشغال نظامی ایران در شهریور ۱۳۲۰ همه این برنامه ها را متوقف ساخت و به بایگانی سپرد.

قوام السلطنه به مسکوفت

قوام السلطنه نخست وزیر وقت که تازه به این سمت منصوب شده بود و وظایف وزیر امور خارجه و کشور را هم، خود بر عهده داشت از چنین روزی در سال ۱۳۲۴ فرماندهی ژاندارمری کشور را هم بر عهده گرفت! و یک روز پس از آن برای مذاکره با مقامات شوروی پیرامون تخلیه ایران - باتوجه به اوضاع آذربایجان - رهسپار مسکوف شد.

www.iranianshistoryonthistday.com

سودوکو

۲۱۲۷

۴	۶	۳		۲			۱	
۸								
	۲	۹	۸		۵			
۳				۷			۸	
	۷	۸	۳	۴	۱	۹	۵	
	۵		۶					۷
			۲		۶	۵	۷	
								۲
	۹			۷		۶	۳	۴

۱	۵	۶	۲	۸	۳	۷	۴	۹
۷	۴	۹	۱	۵	۶	۲	۸	۳
۲	۸	۳	۷	۴	۹	۱	۵	۶
۶	۱	۵	۳	۹	۲	۸	۷	۴
۸	۲	۷	۶	۱	۴	۳	۹	۵
۳	۹	۴	۵	۷	۸	۶	۱	۲
۴	۶	۱	۸	۳	۵	۹	۲	۷
۵	۷	۲	۹	۶	۱	۴	۳	۸
۹	۳	۸	۴	۲	۷	۵	۶	۱

حل ۲۱۲۶

جدول شرح در متن

۴۶۴۰

غلامحسین باغبان

به یغما بردن	نویسنده برزلی کیمیایر	مرکب سرخ کمرنگ	پیشرو اعداد زبان آتش	عقل انری از بوکاپو	عمل ناپسند، ناروا
چ					
نامی دخترانه			پیشوندی معادل ده خانه بزرگ		
	نخ تاییده		غذای ندزی		
	چوبه اعدام		نظیر		
شهر کاشف اکل	خدای هندوان				
دوستی	محمول آتش				
		جمله دستوری			
		دولتها			
دژخیم			شهر		
داخل شدن			فردوسی		
	نویسنده تاریخ تمدن		ر		
	کاشف گردش خون				
بالابر خودرو	فضای گشاده				
کلمه شگفتی					
گل نویدی	جوی آب				
سرگشته					
تخته مشق					
از خبرگزاری ها					

حل

۴۶۳۹